Pani domu



miesięcznik · organ związ-
ku pań domu · organ in-
stytutu gospodarstwa do-
mowego · cena zł. 1 10

3

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 3 — WARSZAWA, MARZEC 1933 — ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

ZASTOSOWANIE ELEKTRYCZNOŚCI W GOSPODARSTWIE DOMOWEM

Dr. med. H. WASILKOWSKA-KRUKOWSKA

ZASTOSOWANIE elektryczności staje się z dniem każdym coraz bardziej różnorodne i powszechne. Dzieje się to nietylko w technice, ale i w innych dziedzinach, przedewszystkiem w wielu gałęziach wiedzy stosowanej. Również w gospodarstwie domowem zastosowanie elektryczności jest coraz większe. W ostatnich czasach zrobiono na tem polu tak wiele, że warto, by ogół pań domu zaznajomił się z wielkiemi zaletami, jakie ma szerokie stosowanie elektryczności w gospodarstwie domowem.

Zalety stosowania elektryczności w gospodarstwie domowem są wielorakie. Przedewszystkiem szybkość działania, łatwość użycia, duże bezpieczeństwo przy zastosowaniu bardzo prostych środków zabezpieczających, wreszcie takie zalety jak brak kurzu, przykrych i niezdrowych zapachów oraz nadmiernego gorąca.

Odpowiednie zastosowanie elektryczności może zaoszczędzić gospodyni dużo pracy przykrej, ciężkiej i niezdrowej.

Rozpowszechnienie elektryczności w gospodarstwie domowem jest bardzo różne w rozmaitych krajach. W najwięcej zelektryfikowanej w Europie Szwajcarji w wielu gospodarstwach prywatnych, nie mówiąc już o hotelach i pensjonatach, elektryczności używa się do prania, prasowania, ogrzewania i oświetlania mieszkań, a także do napędu różnych motorków, ułatwiających pracę. W Skandynawji rozpowszechnienie elektryczności jest niewiele co mniejsze niż w Szwajcarji. Taniość prądu, a zwłaszcza zastosowanie specjalnie niskich taryf dla celów gospodarstwa domowego (poza oświetleniem), umożliwia używanie grzejników do wody, chłodni elektrycznych i piecyków do ogrzewania mieszkań, zwłaszcza w czasie przejściowym na wiosnę i w jesieni, kiedy puszczanie w ruch centralnego ogrzewania nie jest wskazane. Gotowanie elektryczne rozpowszechnia się w krajach skandynawskich coraz więcej.

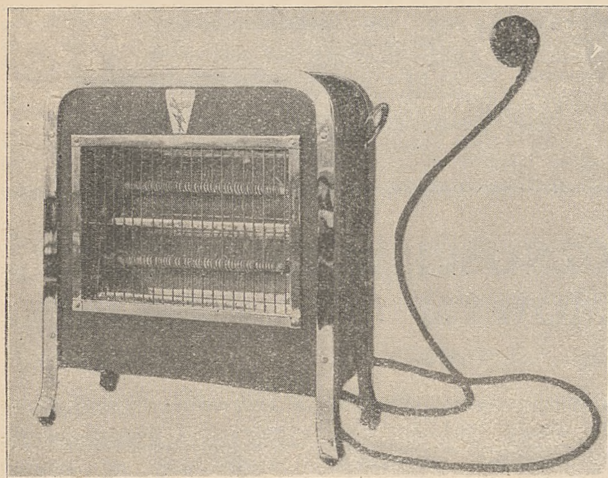
W przeciwieństwie do tych wysoko zelektryfikowanych krajów mało uprzemysłowione kraje Europy używają elektryczności w gospodarstwie domowem głównie do celów oświetlenia i to przeważnie tylko w większych środowiskach. U nas kraj jest zelektryfikowany dotąd bardzo słabo. Poza miastami rozpowszechnienie elektryczności jest bardzo małe, z wyjątkiem niektórych okolic zachodnich części kraju.[1])

Z powodu wysokich cen prądu oraz przyrządów elektrycznych wiele zastosowań elektryczności jest u nas prawie zupełnie niedostępnych, nietylko dla ogółu ludności, ale nawet dla gospodarstw zamożniejszych. Nie jest możliwe u nas całkowite gotowanie zapomocą elektryczności, ani ogrzewanie mieszkań, ani nawet stosowanie na szeroką skalę grzejników elektrycznych z powodu często dziwnej polityki elektrowni. Z tych względów nie będę szerzej omawiać zastosowania elektryczności w tych dziedzinach gospodarstwa domowego, które wymagają dużego zużycia prądu albo bardzo kosztownych urządzeń. Głównie zwrócę uwagę na te zastosowania elektryczności, które nie

[1]) Dużą szansę rozwoju mają przedewszystkiem miasta pozbawione gazowni, np. Sosnowiec i inne.

pociagają za sobą dużych kosztów, a są w gospodarstwie bardzo cenne ze względu na ułatwienie w pracy albo ze względu na zdrowie domowników.

Oświetlenie. Najważniejszą dziedziną zastosowania elektryczności w gospodarstwie domowem jest bezsprzecznie oświetlenie. Higjeniczność i praktyczność oświetlenia elektrycznego są — zdawałoby się — oczywiste i nie trzeba ich dowodzić, a jednak racjonalne oświetlenie mieszkań nie jest powszechnie stosowane. Nie miejsce w tym artykule na omawianie podstaw gospodarki świetlnej. Jest to ważna sprawa, którą dzisiaj coraz więcej się zajmują;



Elektryczny piecyk odbłyskowy (reflektorowy) firmy „Gródek"

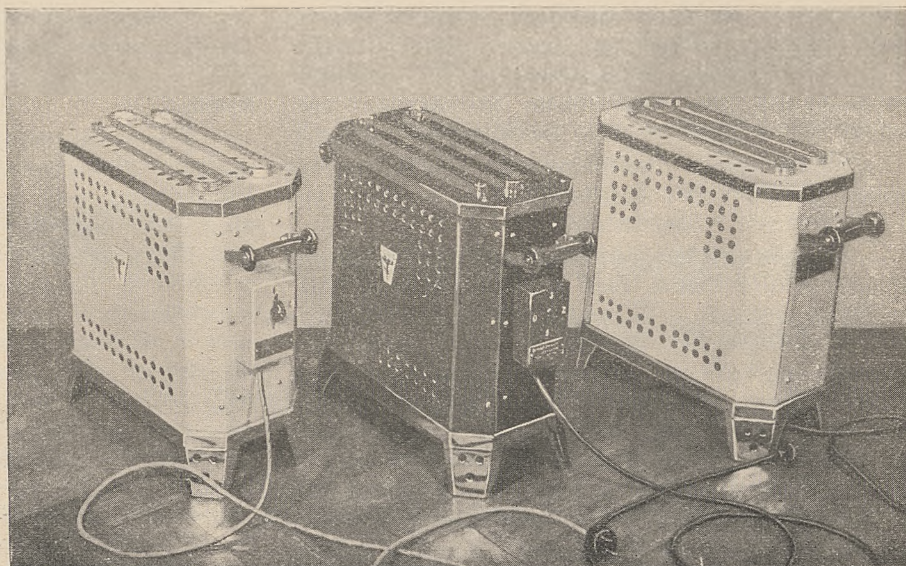
muszę jednak wspomnieć o kilku ważnych zasadach oświetlania wnętrz, a to ze względu na higjenę oczu. Przedewszystkiem źródło światła nie powinno być rażące dla wzroku. Należy więc unikać umieszczania nieosłoniętych przezroczystych żarówek w takiem miejscu, z którego światło rozżarzonych pręcików raziłoby oczy. Następnie trzeba pamiętać, że silne kontrasty światła i cienia męczą wzrok. Dlatego dobre oświetlenie z góry całego pokoju jest lepsze niż ustawienie lampy stołowej, którąby oświetlała tylko niewielki krąg, a resztę pokoju pozostawiała w cieniu. Przy pracy tego rodzaju, jak szycie, kreślenie, pisanie i t. p., pole pracy musi być dostatecznie silnie oświetlone przez odpowiednie nierażące lampy.

Często się zdarza, że ponure i złe oświetlenie mieszkania jest spowodowane przez nieracjonalne abażury. Rolą abażurów jest osłanianie samego źródła światła, żeby nie raziło wzroku, a nie zaciemnianie pokoju. O ile światło ma przechodzić przez zasłonę kolorową, np. przez szkło lub jedwab, to trzeba dobierać odpowiednio barwę tej zasłony. Światło do pracy powinno być białe lub lekko żółtawe; w pewnych warunkach może być korzystne światło lekko zielonkawe lub niebieskawe. Do pracy nie jest odpowiednie światło czerwone lub pomarańczowe. Abażury przesączające jaskrawe światło nie powinny być wogóle tolerowane, a zaciemniające światło — mogą być odpowiednie najwyżej w sypialni.

Jeżeli używamy do oświetlenia lampy stojącej na stole, przy którym pracuje kilka osób jednocześnie, to lampa musi stać tak wysoko, żeby ręka prawa osób, pracujących po stronie lewej od źródła światła, nie rzucała cienia na samą robotę. Dlatego racjonalniejsze jest używanie w takich razach lamp wiszących nad stołem, dostatecznie silnych.

Ważne jest racjonalne oświetlenie kuchni. Przez dobre umieszczenie odpowiedniej lampy można ułatwić sobie pracę wieczorną w kuchni i mieć lepszą kontrolę nad czystością. Najlepsze oświetlenie w kuchni zapewnia lampa, umieszczona u sufitu i rzucająca światło rozproszone, a poza tem lampy boczne, np. nad kuchnią czy zmywalnią.

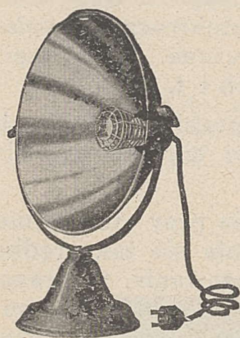
Parę słów należy jeszcze powiedzieć o tem, jakiej siły lampy nadają się do dobrego oświetlenia różnych ubikacji. Siła światła musi być dostosowana przedewszystkiem do rodzaju pracy, jaka ma być przy danem oświetleniu dokonywana. Należy sobie uprzytomnić, że np. haft wymaga około dwóch razy więcej światła niż czytanie lub pisanie. Do lampy wiszącej w kuchni lub jadalnym musimy użyć żarówek 40 lub 50-cio watowych. Przy oświetleniu gór-



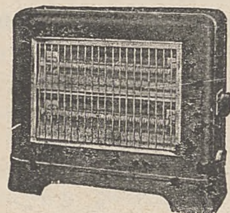
Elektryczne piecyki oporowe firmy „Gródek".

nem pokoju do pracy, w którym są wykonywane roboty tego rodzaju, jak szycie, pisanie, powinno się mieć lampę o sile 60 do 80 watów. Lampa stojąca, jako umieszczona w niewielkiej odległości od miejsca pracy, może być odpowiednio słabsza. Racjonalne oświetlenie mieszkania wpływa nietylko dodatnio na wzrok, ale także na nastrój domowników. W znacznym stopniu wrażenie, czy mieszkanie jest przyjemne lub nie, zależy od rodzaju oświetlenia tego mieszkania.[2])

Ogrzewanie. Całkowite ogrzewanie elektryczne narazie nie znajduje u nas szerokiego zastosowania. Warto się jednak zainteresować małemi promieniującemi piecykami elektrycznemi. Piecyki te spotykane są w handlu w różnych formach. Dosyć rozpowszechnione są piecyki reflektorowe, inne są w formie podobne do piecyków gazowych; bywają także płaskie ogrzewacze, używane jako podstawki lub dywaniki pod nogi. Piecyki takie zużywają około 500 — 2000 watów. Małe piecyki 500 lub 600 watowe zużywają niewiele prądu i mogą być nadzwyczaj użyteczne w zimnych mieszkaniach podczas kąpieli i przewijania niemowląt, prześciełania łóżka choremu. wreszcie podczas mycia się i ubierania w pokoju nieopalonym. Zaletą piecyka elektrycznego jest natychmiastowe promieniowanie ciepła, a także łatwość przenoszenia go z jednego do drugiego pomieszczenia. Zużycie prądu jest stosunkowo niewielkie: np. przy 600 watowym piecyku, działającym pół godziny na dobę, dzienne zużycie prądu wyniesie 0,3 kilowatgodziny, co przy cenie prądu 1 zł. za kilowatgodzinę stanowi 30 groszy, przy cenie prądu 80 groszy — 24 grosze i przy cenie prądu 60 groszy — 18 groszy.

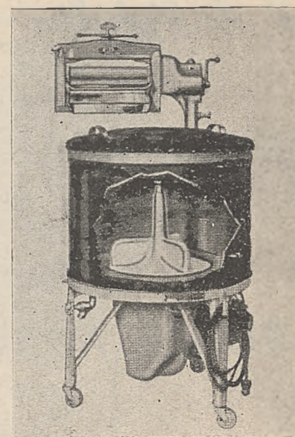


Piecyk z reflektorem firmy AEG.



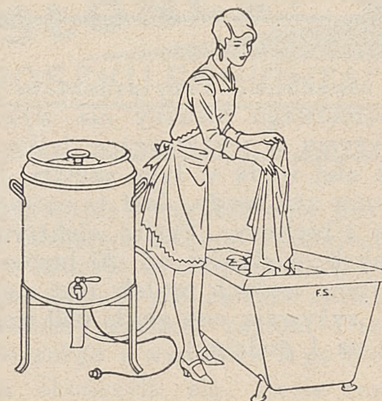
Piecyk oporowy firmy AEG.

Pranie. Zastosowanie elektryczności do prania zasługuje na uwagę przedewszystkiem ze względów higjenicznych. Pranie bielizny jest pracą ciężką i niezdrową. Nacieranie i wypieranie bielizny rękami jest poważnym wysiłkiem fizycznym, zwłaszcza że przytem trzeba stać w pozycji lekko zgiętej; wyziewy brudnej bielizny i mydlin są szkodliwe dla zdrowia; moczenie rąk przez dzień cały w gorącej wodzie z sodą i mydłem działa niszcząco na skórę i bywa nieraz powodem trudnego do leczenia wyprysku na rękach. Pranie w pralce elektrycznej usuwa większość szkodliwości, związanych z praniem ręcznem.



Amerykańska pralka elektryczna „F.B.“ z dzwonem wewnątrz, działającym jak kompresory.

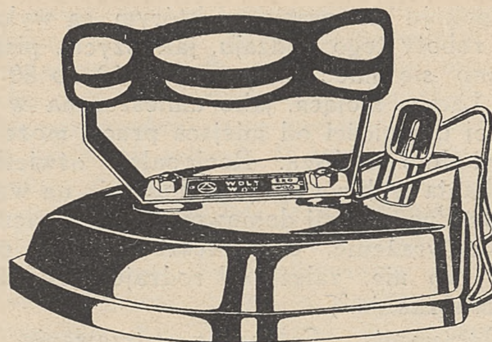
Zasada prania w pralce elektrycznej jest w głównych zarysach następująca. Bieliznę po namoczeniu umieszcza się w zamkniętym zbiorniku, podgrzewanym elektrycznie, nalewa się wody, dodaje dobrego mydła i środka zmiękczającego wodę. Potem dopiero włącza się przyrząd i puszcza w ruch. Pralki elektryczne bywają dwuch typów: albo są to kotły przepływowe, w których prąd wody gorącej przechodzi ciągle przez warstwę bielizny, albo bębnowe, w których bielizna jest stale poruszana i przewracana w gotującej się wodzie. W obu typach unika się tarcia bielizny rękami, co bardzo osłabia włókna. Po 15—30 minutach prania w maszynie bielizna jest gotowa do płókania. Ponieważ pranie odbywa się w zamkniętym kotle, niema przykrych i nie-



Elektryczna pralka automatyczna marki „Protos“

[2]) Bardziej szczegółowe wskazówki i informacje — w broszurze M. Kyci p. t. „Jak oświetlać mieszkanie? Wskazówki dla pani domu“. Cena gr. 50.

zdrowych zapachów. Przy praniu w pralkach systemu bębnowego bielizny nie wykręca się ani nie wyżyma w wyżymaczce, tylko odwirowuje się z niej wodę w tym samym kotle, po wypuszczeniu zeń wody. Jest to nowa oszczędność czasu i bielizny. Pralki elektryczne bywają różnych wielkości od 20 litrów wzwyż. Zużycie prądu małych pralek jest stosunkowo niewielkie, zużywają one około 650 watów (t. j. 0,65 KWg na 1 godzinę).



Zwykłe żelazko elektryczne firmy „Kontakt".

U nas pralki elektryczne są dotąd mało rozpowszechnione, zato w krajach gdzie jest trudno o służbę domową, mają one duże znaczenie. Przy tanim prądzie elektrycznym opłacają się duże pralnie elektryczne, np. w szpitalach, hotelach, pensjonatach i t. p.

Dodać należy, że przy praniu w pralkach elektrycznych bielizna mniej się niszczy, niż przy praniu ręcznem.

Prasowanie. O ile pranie przy stosowaniu elektryczności prawdopodobnie nie tak prędko znajdzie u nas szersze zastosowanie, to prasowanie elektryczne ma widoki szerokiego stosowania. Jest ono bardzo łatwe, wygodne i wysoce higjeniczne, ponieważ jest czyste, nie daje przykrych zapachów ani gorąca. Można prasować w każdym pokoju, w każdej chwili prasowanie rozpocząć i w każdej chwili je przerwać. Obchodzenie się z żelazkiem elektrycznem jest bardzo proste, o ile się pamięta o wyłączeniu prądu, gdy tylko żelazko dostatecznie się nagrzeje.

O prasowaniu zapomocą elektrycznych żelazek i maszyn, jak również o innem zastosowaniu elektryczności, pomówimy w następnym numerze.

(D. c. n.)

KRYZYS A MY

ANIELA CZERNIHOWSKA

DZIŚ nieomal cały świat cywilizowany zmaga się w walce z przeżywaną przez nas depresją gospodarczą, a naokoło szuka się dróg wyjścia z tej ciężkiej sytuacji. W tym trudnym okresie panie gospodynie domów powinny zastanowić się nad tem, czy i w jaki sposób mogłyby być współczynne w ogólnym wysiłku.

Liczebnie przedstawiamy ogromną siłę, jest bowiem w Polsce blisko 6 miljonów rodzin, a zatem tyleż prawie gospodarstw i kierowniczek domów. Rozporządzamy olbrzymiemi kapitałami: przez ręce kobiet przechodzi 60—70% dochodu rodziny, a zatem i dochodu społecznego; że zaś dochód społeczny Polski wynosił w roku 1928/9 według obliczeń D-ra Dederki około 19 miljardów złotych — wynika jasno, że obracamy wielomiljardowemi kapitałami. Takie zatem lub inne nastawienie naszych warsztatów, takie czy inne ustosunkowanie się ich do obecnej konjunktury musi wywrzeć wpływ poważny na gospodarkę krajową.

Przyzwyczailiśmy się traktować rodzinę jako coś zamkniętego w sobie, oderwanego, żyjącego życiem swoistem — jest to niesłuszny pogląd. Życie rodziny jest wykładnikiem życia społeczeństwa i musi uzgodnić swoje tętno z tętnem życia narodu, sharmonizować swoje wysiłki z wysiłkiem społeczeństwa. Te właśnie motywy powinnyby zwrócić naszą uwagę na rolę kobiet w ogólnych dążeniach do opanowania obecnego zastoju.

Nie powinnyśmy być bierną masą, siłą faktów kierowaną w tym czy innym kierunku, gdyż mamy możność wykazać naszą współpracę w ogólnym wysiłku.

Aby scharakteryzować podłoże, na tle którego zarysowują się te zadania kobiet, na które chciałabym położyć specjalny nacisk, muszę w paru słowach sięgnąć do niedalekiej przeszłości.

Kolosalne zniszczenie i zapotrzebowanie doby wojennej wytworzyły nieograniczone wprost możliwości zbytu, co w konsekwencji spowodowało olbrzymi rozwój produkcji rolnej i przemysłowej. Na pomoc temu rozwojowi pośpieszyła wiedza, w szczególności techniczna; wynalazki, ulepszenia i uproszczenia posypały się jak z rogu obfitości, rozwój wszelkiego rodzaju warsztatów kroczył w siedmiomilowych butach, Rozpęd ów udzielił się całemu społeczeństwu. Obserwowaliśmy szalony rozrost i rozbudowę życia społecznego i wszelkich jego form.

Wojna skończyła się. Życie rozbudzone i dostosowane do kolosalnych jej zapotrzebowań trzeba było wtłoczyć w ramy dnia powszedniego. Narazie poważne ujście i zbyt dawało zabliźnianie ran wojennych; w miarę jednak ustawania tego rodzaju zapotrzebowań coraz ciaśniej zaczynało się robić na rynkach światowych, coraz zacieklejsza robiła się walka o rynki zbytu. Zastosowały państwa także walkę obronną. Wszelkiego jednak rodzaju sztuczne zapory, jak barjery celne, kontyngenty i zakazy przywozowe, musiały zawieść: za duża była dysproporcja między życiem rozbudzonem i dostosowanem do kolosalnych zapotrzebowań doby wojennej, a zapotrzebowaniem dnia powszedniego. Do pogłębienia lub osłabienia tego załamania gospodarczego przyozynił się ponadto na terenie każdego państwa cały szereg czynników specjalnych jemu tylko właściwych.

Trudno byłoby nam to wszystko omawiać, tembardziej że coraz to są stawiane inne diagnozy, inne zalecane środki i półśrodki zaradcze. Z szeregu owych środków wymienię tylko te, które nas interesują jako panie i gospodynie, a w ramach których nasza współpraca mogłaby się zmieścić i być wydajną. A więc hasła: oszczędności, samowystarczalności, zniżki cen, uspokojenia rynku, wzrostu zaufania i t. p.

Wszystkie te hasła pozostaną bez pozytywnych wyników, jeżeli nie oprzemy ich o coś realnego, coś co wskazywałoby w jakich ramach i w jakim zakresie mamy się do nich stosować i je realizować.

Tym punktem oparcia, tą ramą, w której mamy się poruszać — jest zrównoważony budżet. Im prędzej zostaną zrównoważone, czyli przystosowane do obecnych warunków wszystkie budżety, od najmniejszego t. j. od budżetu rodziny począwszy poprzez budżety wszelkiego rodzaju przedsiębiorstw i instytucji, a na budżecie państwowym skończywszy, tem prędzej wejdziemy na drogę wiodącą do poprawy, tem prędzej bowiem wytworzymy pożądane dla tej poprawy warunki.

Na zasadzie zrównoważonego budżetu będziemy mogły celowo i skutecznie stosować hasła samowystarczalności i oszczędności. Zwłaszcza bowiem ta ostatnia stosowana bez kierunku, bez racjonalnego zakresu, jedynie dla samej oszczędności — może raczej hamować polepszanie się sytuacji przez zbędne obniżanie stopy życiowej. Stosowana zaś planowo w ramach określonego budżetu może okazać się bardzo pożądanym i celowym współczynnikiem w naszych dążeniach.

Musimy zatem zrewidować nasze chore, nabrzmiałe, a często zupełnie wynaturzone budżety; przy ich rekonstrukcji zaś trzymać się w pierwszym rzędzie dwóch wytycznych: 1) uwzględniać przy obecnej konjunkturze niemal wyłącznie tylko te wydatki, które są niezbędne dla normalnego funkcjonowania naszego gospodarstwa i które są przewidziane w budżecie, 2) unikać wszelkiego marnotrawstwa pod każdą postacią, a więc pieniędzy, czasu i energji. Należałoby krytycznie spojrzeć na każdą nawet najmniejszą pozycję, wchodzącą w skład naszego budżetu; pamiętajmy, że w gospodarstwach naszych obok posunięć zgodnych z najnowszemi wymaganiami racjonalnej gospodarki, gnieżdżą się przyzwyczajenia, przypominające niemal średniowiecze. Konieczności, dla których pozycje te powstały, już dawno znikły, one same tkwią jednak tak silnie w naszych przyzwyczajeniach, że zbędności ich nawet nie dostrzegamy.

Oto parę przykładów tych wątpliwych pozycji: korzystanie ze stałej i taniej pomocy służby, co się dziś zazwyczaj drogo kalkuluje; opłacalność zapasów zimowych, co się zupełnie inaczej kalkuluje w małych gospodarstwach, inaczej w dużych — jakich dzisiaj jest coraz mniej; przygotowania świąteczne, które — robione zazwyczaj przez każdą panią domu na własną rękę, najczęściej bez żadnego planu ani porozumienia, przeważnie przekraczają potrzeby rodziny, skutkiem czego spora część pożywienia się marnuje lub zużyta jest niewłaściwe i t. d., i t. d.

Wymienię jeszcze sprawę prasowania [1]); gdyby i do tej funkcji podejść krytycznie, możeby się ujawniło, że i tu możnaby przeprowadzić poważne oszczędności, i to poczwórne (czas i energja osoby prasującej, zużycie paliwa, żelazka — no i bielizny, która się niszczy przez prasowanie).

Trudne to jest dla pań domu zadanie, bo, niestety, w okresie naszych studjów więcej czasu poświęciłyśmy na rozwiązywanie zadań trygonometrycznych niż na zaznajomienie się z układaniem budżetów i kalkulacją gospodarczą. Lata całe strawiłyśmy nad przygotowaniem się do pracy zarobkowej, nie poświęcono nam jednak kilku godzin na wyjaśnienie zagadnienia, jak należy zarobionemi pieniędzmi celowo i użytecznie obracać.

Mimo to musimy się zdobyć obecnie na ten wysiłek i z całą stanowczością dążyć do zrównoważenia naszych budżetów. Opanowanie naszych kryzysów domowych w znacznym stopniu może się przyczynić do złagodzenia ogólnego przesilenia, a unormowanie finansów rodzinnych wpłynie na uspokojenie rynku, wzrost zaufania i t. p. Zaoszczędzone zaś w powyższy sposób i wydarte marnotrawstwu pieniądze będziemy mogły zużyć samodzielnie lub przez osoby trzecie na cele produkcyjne, celowe, przemyślane.

Poza tem pracujący członkowie naszych rodzin, przesiąknięci tą atmosferą, wnieśliby ją siłą rzeczy do warsztatów, w których pracują i tem samem rozszerzyliby nasz zakres wpływu.

Drugiem zadaniem, które leży przed nami, zadaniem obliczonem już na dalszą metę, byłoby i rozszerzenie i pogłębienie naszego rynku wewnętrznego. Gospodarstwa nasze o jakim takim poziomie prowadzi zaledwie nieliczna grupa mieszkanek większych miast. Cała niemal prowincja i wieś żyje nieledwie bez potrzeb, bez wymagań, często bez świadomości o możliwościach ulepszeń i większej wygody. Przez wszelkie zatem organizacje; kobiece na prowincji, przez popularne wydawnictwa, pogadanki z przezroczami, lotne wystawy, wreszcie przez odpowiedni wpływ osobisty, „bezpośredni" mogłybyśmy wiele zdziałać w tym kierunku. Oczywiście nie będzie to

[1]) Przeciętnie prasowanie w średniej rodzinie możnaby zredukować z 2 — 3 dni do 2 — 3 godzin przez ograniczenie się do racjonalnego i starannego złożenia bielizny do maglowania oraz umiejętnego maglowania i złożenia większości bielizny, pozostawiając do prasowania jedynie sztuki, wymagające specjalnie starannego wykończenia.

akcja obliczona na doraźne rezultaty, chociażby ze względu na konserwatyzm, a zwłaszcza na panującą obecnie biedę: wychowywujmy sobie jednak i przygotowujmy odbiorcę i konsumenta produkcji krajowej. Pomyślmy jak dalece moglibyśmy w ten sposób uniezależnić naszą produkcję od konjunktur międzynarodowych. Że wezmę dla przykładu przemysł włókienniczy łódzki, który rozsypuje się w gruzy, mimo wszelkie wysiłki, gdyż los odjął mu rynki wschodnie. Nic dziwnego, wszak nasze chłopstwo chodzi w samodziałach, a z pośród nielicznej inteligencji niejeden kupuje materjały angielskie.

Wspomnę jeszcze o trzeciem zadaniu kobiet, również obliczonem na dalszą metę. To wpływ na podniesienie artystycznej wartości naszych wyrobów. Dotychczasowa bowiem produkcja masowa dążyła do jak najprostszych form, do jak największego szablonu. Starajmy się o podniesienie jej wartości artystycznej i użytkowej; nie będzie ona mogła wówczas ulegać tak szybkim fluktuacjom, będzie natomiast bardziej estetyczna, trwała i zatrudni więcej rąk roboczych.

Takie byłyby zatem w mojem przekonaniu bliższe i dalsze zadania pani i gospodyni domu w ogólnych dążeniach do opanowania dzisiejszych trudnych warunków bytowania. Chciałabym jednak, aby panie, które się tą sprawą zainteresują, zechciały podać nam inne, może bardziej trafne i celowe ujęcie postawionego zagadnienia.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KOBIETY

Wielkie ma znaczenie dla rodziny posiadanie jakiegoś zapasu grosza na czarną godzinę. Nieraz nawet najdrobniejsza sumka odgrywa doniosłą rolę, a brak jej sprowadza nader poważne następstwa. Zapobiegliwi ojcowie rodzin winni więc bezwzględnie dbać o posiadanie tych koniecznych „rezerw kasowych". Żałować doprawdy należy, że brak jest jakiejś ustawy nakazującej pewną część zarobków odkładać na czarną godzinę. Dotychczas dopiero zostało to zapoczątkowane przez potrącanie odsetków dochodu na emeryturę.

Ojcowie rodzin dbają naturalnie o to wszystko, lecz mają umysły przeważnie zaprzątnięte innemi sprawami. Dlatego do kobiety przedewszystkiem należy nakłanianie małżonka do oszczędności oraz możliwie najpraktyczniejsze prowadzenie gospodarstwa. Nie znaczy to bynajmniej, by miało czegoś tam brakować, nie, chodzi jedynie o unikanie wydatków zbędnych i rozumne gospodarowanie zdobytym w ciężkim trudzie groszem.

Pani domu ma niewyczerpane wprost w tej dziedzinie możliwości.

Odżywianie, sprzątanie, zakupy bielizny czy odzienia dla dzieci — wszystko to daje ogromne pole do popisu.

Poza tem musimy tu jeszcze zaznaczyć, że sama budowa psychiczna kobiety pozwala jej znacznie lepiej zajmować się drobiazgami, niżby to mógł uczynić mężczyzna.

Widzimy więc jak wielka jest rola kobiety w czynieniu oszczędności. Ma ona możność, dzięki prowadzeniu gospodarstwa domowego, wydawać pieniądze bardzo oględnie. Należy też pamiętać że kobiety wywierają na mężczyzn wielki wpływ, który powinny odpowiednio wykorzystać.

Od kobiety polskiej zależy życie przezorne i oszczędne. Ufamy, że będzie taką, jaką być powinna. Sama będzie oszczędzać i przypilnuje, by każdy wolny grosz składany był na szarą książeczkę P. K. O.

Zabezpieczy ona w ten sposób sobie, mężowi i dzieciom pogodną przyszłość.

O PRZEKARMIANIU I ZWALCZANIU ŁAKOMSTWA

Dr. A. TARNAWSKI.

Poświęcaliśmy zawsze dużo uwagi pierwszorzędnej sprawie odżywiania, ale po raz pierwszy zamieszczamy wskazówki tak sławnego praktyka i teoretyka zarazem, jakim jest dr. Tarnawski z Kosowa.

Cieszymy się niezmiernie z pozyskania jego cennej współpracy i ufamy, że nasze Czytelniczki wykorzystają wskazówki artykułu i z należytym umiarem wprowadzą stopniowe ulepszenia diety własnej i rodziny.

W POLSCE jadamy zadużo, jak mówią odwiedzający nas goście z zagranicy (Francuzi i Amerykanie).

Wikt w Polsce, jakkolwiek rozmaity, smaczny i o własnych narodowych potrawach, jest jednak zbyt obfity, zanadto tłusty i ostry (sosy). Jadamy zadużo mięsa, jaj i mleka, a zamało jarzyn i owoców, zwłaszcza pokarmów w stanie surowym. Gdzież tu porównanie z kuchnią francuską, która jest lekka, obfita w przeróżne sałaty i strawna — zastosowana do pracy inteligenta. To też jest ona najlepsza w świecie, ale na to złożyła się sztuka gastronomiczna, higjena odżywiania, wiedza ogrodnicza (południowe produkty) i wielkie poczucie artystyczne. To też umysł Francuza jest lotny, jak jego pożywienie.

Wikt nasz wymagałby odpowiedniego zużycia mięśni i mógłby służyć robotnikom ciężko pracującym, ale inteligenci, których praca mięśniowa jest nieznaczna, nie zużywają tego obfitego materjału spożywczego. Gorzej jeszcze, bo gdy robotnicy i lud pracują na świeżem powietrzu i mają tlen w dostatecznej ilości na spalenie białkowych pokarmów, to inteligent cierpi na ustawiczny brak tlenu, przebywając głównie w pokoju—zwłaszcza w zimie. Ile szkody np. wyrządza sobie inteligent, jeżeli na Wilję spożyje sumiennie wszystkie potrawy, których według narodowego zwyczaju ma być 11!

Człowiek w cywilizacji zatracił umiar w jedzeniu, dogadzając smakowi kieruje się apetytem, który często jest fałszywy. Lud nasz zachował naturalne instynkty i je wtenczas kiedy jest głodny, przy robocie niema czasu myśleć o dogadzaniu smakowi, dlatego ma dobrą krew i jest zdrowszy, a na nerwy nie cierpi. Wniosek, że jadać powinniśmy tyle, aby pokarm w odpowiednim składzie i ilości służył zdrowiu, albowiem nadmiar jedzenia jest łakomstwem, które zwalczać należy w życiu codziennem i w wychowaniu młodzieży.

Pokarm tylko do pewnej granicy zdrowiu służy, a ludzie nie uwierzyliby w jak niewielkiej ilości, jednak po przekroczeniu tej granicy następuje przeładowanie żołądka ponad możność strawienia i zużycia. W dalszym ciągu pokarm — choćby w najlepszym składzie — staje się trucizną. Soki nie mogą strawić złych zaczynów zdezynfekcjować, wskutek czego powstaje zła fermentacja i jady chemiczne, które potem krew zatruwają.

Według przyrodolecznictwa i Mazdaznanu wystarczy dorosłemu człowiekowi ½, do 1 kg dziennie wszystkiego razem do utrzymania życia i zdrowia. Tymczasem, gdybyśmy obliczyli pokarmy normalnie w ciągu dnia spożyte, doszlibyśmy do 2 i 3 kg.

Oczywista czytelnik obeznany z popularną medycyną ze zdumieniem zapyta: czyż przy tak małej wadze pobieranych pokarmów nie będzie za mało kalorji? Na to odpowiedź: niech się przypatrzy jak żyje uboga młodzież, która żywi się tem co jej dosyłają ze wsi, głównie chlebem, kaszą i kartoflami. Rozważmy również, że najlepsze leczenie chronicznych chorób zapomocą postu (głodówki) polega na tem, że właśnie przy niedostatku kalorji organizm ze szkodliwych materji się oczyszcza. Widocznie tych kalorji bywało zadużo.

Niestety u nowoczesnego człowieka, a szczególnie u inteligencji wstrzemięźliwość nie jest cnotą, ale raczej przeciwnie, dotychczas panuje doktryna, że potrzeba się dobrze odżywiać rzekomo dla podtrzymania siły, zapobiegania niedokrewności, cierpieniom nerwów, a zwłaszcza chorobom płucnym.

Szczupły zakres tej rozprawki nie może być wyczerpujący, dlatego ograniczę się tutaj do podania kilku przykładów — ile złego wyrządza przekarmienie wskutek zbyt częstego jadła. U pracowników biurowych panuje przekonanie, że znużenie i wyczerpanie umysłowe wskutek pracy biurowej wymaga silniejszego odżywiania, dlatego stało się zwyczajem jadanie drugich śniadań i przekąsek mniej lub więcej obfitych w biurze albo w lokalach śniadankowych. Na drugie śniadanie zjadają tyle, ile na dobry obiad wystarczyłoby biedakowi. Potem mają w domu właściwie drugi obiad. Oczywiście zadużo jedzą i mści się to na przemianie materji, a władze psychiczne wskutek tego się upośledzają.

Dobre odżywianie i sprawność mózgu zawisły od dobrego składu krwi; w tym celu potrzeba ustawicznego dopływu tlenu, witamin, olejków lotnych i soli organicznych (zasadowych), a znikomej ilości białka, tłuszczu i węglowodanów, których zresztą dostarczają mózgowi inne narządy wewnętrzne. Obfite odżywianie organizmu zagęszcza krew, robi ją lepką i prowadzi do skazy moczanowej. Z tego wynikają zastoiny w krążeniu zwłaszcza na podstawie mózgu, a w skutku — upośledzenie sprawności umysłowej i neurastenja. Ten rodzaj chorych stanowi niemały zastęp pacjentów naszej lecznicy.

Inna bywa przyczyna łakomstwa u gospodyń, kiedy przebywają w kuchni i kosztują gotowane potrawy. Niewstrzemięźliwe korzystają ze sposobności i zanim podadzą obiad już się najedzą obfitem kosztowaniem, a obiadu nie darują.

Trzeba zwrócić uwagę i na to, że w kuchni wskutek czadu i wyziewu potraw powietrze się psuje, czemu zapobiega tylko staranne wietrzenie. To też u pracowniczek kuchennych wnet powstaje zła przemiana materji, a los przekarmionej służby kuchennej, która żyje w złej higjenie, zazwyczaj kończy się w szpitalu.

Do łakomstwa prowadzi także zwyczaj obdarowywania pań cukrami. Przyjmują je chętnie, ażeby dogodzić smakowi i dla innych względów towarzyskich, to też ustawiczne żucie czekoladek stało się powszechne ze szkodą smukłej figury i pięknej cery pań, które psują sobie trawienie i krew albo tyją. Bywa i tak, że celowo jedzą dużo, dla nabrania odpowiedniej formy, co jednak na nic się nie przyda, ale raczej je deformuje. Natura sama rzeźbi kształty, gdy ma odpowiednie warunki, mianowicie silnie rozwinięte mięśnie klatki piersiowej, jak to widzimy u kobiet pracujących na roli.

Jeszcze o przyjmowaniu gości. Jeżeli kogoś w obecnych czasach stać na to, zwłaszcza podczas głównych świąt i uroczystości rodzinnych, to gospodarzom chodzi o to, aby wszystkich uraczyć jadłem i napojem. Łakomstwo gościa jest wtedy wystawione na próbę i trudno mu się powstrzymać, gdy jeszcze pani domu ustawicznie zachęca do jedzenia.

Najgorsze bywa łakomstwo dzieci, albowiem przekarmienie ich zaczyna się już od maleńkości. Dzieci są z natury łakome, cóż dopiero gdy matki zmuszają je do jadła, aby były dobrze odżywione wedle normy panującej doktryny. Przekarmienie dzieci osłabia ich organizm na całe życie, nadwyręża bowiem szlachetne narządy wewnętrzne, jak wątrobę, serce i przewód pokarmowy. Do tego przekarmione małe grubaski tracą swój wdzięk dzieciństwa; moralnie zaś stają się samolubami i wyrastają na sybarytów, a ideały ich ograniczają się do dobrego stołu. Lepszym środkiem wychowawczym był niegdyś głód, trud i chłód, bo tworzył ludzi wytrwałych i mocnych.

Walka z łakomstwem jest i z tego powodu bardzo trudna, że inne namiętności i nałogi idą z niem w parze. Ludzie łakomi z powodu przekarmienia mają nietylko mniejszą odporność fizyczną, ale w skutku osłabioną także wolę, stąd trudno im się opanować. Pociąga ich alkohol, tytoń, erotyzm i gra w karty, czyli wszystkie grzechy przeciw higjenie. Dlatego też, aby wyjść zwycięsko z walki z łakomstwem, potrzeba wezwać do pomocy wszystko, co wzmacnia zdrowie, a tem samem przyczynia się do wzmocnienia woli.

W tym celu należy wstawać rano, dbać o świeże powietrze i o ruch w pracy lub przy gimnastyce na świeżem powietrzu, względnie przy otwartych oknach. Również trzeba myśleć o stosownej diecie w dobrym składzie; jarstwo i surówka są zdrowsze oraz prędzej zaspokoją fałszywy głód, aniżeli pokarmy mięsne. Równocześnie należy pilnować higjeny skóry zapomocą zabiegów wodnych, jak i przez kapiele powietrzne i słoneczne: czyli trzeba starać się żyć zgodnie z zasadami higjeny. W ten sposób higjena wspomoże wolę.

Wszystko jednak się sprzęga, ażeby wolę naszą w poskramianiu łakomstwa osłabić, dlatego chcę przyjść w pomoc ludziom niewstrzemięźliwym i podaję niektóre rady, ujęte w formie nakazów w naszej „Kosowskiej Kuchni Jarskiej" p. t. „Objaśnienie o higjenie odżywiania" [1]).

[1]) „Kosowska. kuchnia jarska", wyd. M. Arcta. Warszawa, 1929. Cena zł. 10.

1) Unikaj przekarmienia i za główną cnotę uważaj zwalczanie łakomstwa. Łatwiej powstrzymasz się od potraw prostych i surowych aniżeli od wykwintnych i słodyczy. Jeżeli pokusa do jadła jest większa od twej woli, każ sobie wydzielać pokarmy i nie śpiesz się przy jedzeniu. Unikaj pokusy t. j. sposobności do jedzenia, a zatem uczt proszonych, kolacji po teatrze, nie sprawiaj świąt i imienin.

Nie dobieraj z półmiska, albowiem po raz pierwszy bierzesz wedle umiaru, a drugi raz już z łakomstwa. Jest to zły ton wychowania higjenicznego. Lepiej nie jedz do nasycenia, bo instynkt ten jest zwodniczy. Wstawaj od stołu nawpół głodny.

2) Zagadnienia kiedy jeść należy, nie rozstrzyga pora jedzenia, ale głód prawdziwy. Dlatego nie jedz, jeżeliś nie głodny i potrawa ci nie smakuje.

3) Żuj dokładnie i powoli, aby pokarmy strawić na pół w jamie ustnej zapomocą śliny i uniknąć przeładowania żołądka.

4) Jadaj rzadko, najwyżej trzy razy na dzień, t. j. śniadanie, obiad i kolację, a w przerwach unikaj pojadania przekąsek lub słodyczy, które zakłócają porządek trawienia. Jeżeli rano wstajesz bez apetytu, to naśladuj zwyczaj amerykański i nie jedz całkiem śniadania aż dopiero obiad.

5) Jakie znaczenie ma *higjena i kultura jedzenia*, może przekonać nas obraz zniszczeń przekarmionego ciała. U jednych już w oczy wpada otyłość i zniekształcenie członków i postawy oraz zanik rzeźby duchowej twarzy wskutek obrzmienia, zaczem idzie ociężałość fizyczna i psychiczna, a narządy wewnętrzne się psują. Serce się powiększa ze stratą sprawności, wątroba w rozmiarach znacznie przerasta, na czem cierpią jej funkcje, a żołądek tak się rozszerza, że traci swą elastyczność, więc stale rozdymają go gazy.

U człowieka chudego obraz przekarmienia wprawdzie inaczej wygląda, ale skutki są te same, t. j. upośledzenie narządów wewnętrznych i ich funkcji oraz wadliwa przemiana materji. Poznać ją można po złej cerze, a przedewszystkiem objawia się cierpieniami nerwów. Oba typy tracą na sprawności umysłowej i prędko się starzeją.

A co daje wstrzemięźliwość i higjena w odżywianiu? Kto ją zdobył, zważa także na inne prawa, jak żyć należy. Osiąga zaś przez to: dobry rozwój całego ciała, fizjologiczne funkcje narządów i sprawność członków, twarz wyrazistą, świeżą cerę. Słowem zachowa długo poczucie młodości i wrażliwość na radość życiową, a wolę swą wyćwiczy wskutek władania sobą.

Kończę tę pogadankę uwagą:

Jeżeli zdołałem przekonać czytających, że się przekarmiamy i zamiast pożytku dla zdrowia przez to ponosimy szkodę, to zapewne zgodzą się ze mną, że potrzebna jest reforma naszej kuchni odpowiednia do higjeny odżywiania. Na zachodzie należy wiedza ta do przedmiotów wykładowych na uniwersytetach, a w Ameryce oddawna jest eksperymentalną nauką na ludziach zdrowych i na zwierzętach. Wiele wiadomości z chemji pokarmów w zastosowaniu do fizjologji trawienia stamtąd pochodzi, a przyrodolecznictwo dużo im zawdzięcza. Na uniwersytecie w Sorbonie, Polak dr. Pożerski urządza kursy przyrządzania potraw z pokazami, a w Szwajcarji i w Niemczech istnieją docentury tego przedmiotu. U nas, o ile mi wiadomo, w Krakowie i w Wilnie odbywają się także badania, choć osobnych katedr niema, ale powstać muszą, gdy znajdzie się na uposażenie [1].

Paniom domu, które mają w swych rękach zarząd domu, kierują kuchnią i wychowują młode pokolenie, sprawa zdrowego odżywiania jest dobrze znana z doświadczenia. To też najlepiej oceniając, że u nas to zagadnienie jest na czasie, niech propagują jego ideę.

1) Poza uświadamiającą rolą naszego pisma Rada Naczelna Gospodarczego Wykształcenia Kobiet (Nr. 4, 1931 r. str. 61) prowadzi od paru lat zabiegi o zorganizowanie katedr lub doktoratów domoznawstwa w polskich Szkołach Głównych i Uniwersytetach, *przyczem nacisk specjalny* był położony na konieczność stworzenia studjum nauki o żywieniu ludzi (Nr. 4, 1932, str. 78).

Źródło niebezpieczeństwa

Palacz tytoniu, który lekkomyślnie kupuje papierosy t. zw. szwarcówki, a więc nielegalnego pochodzenia, nie wyobraża sobie napewno, w jakich warunkach te szwarcówki są wyrabiane.

Oto obrazek izby, która w ciągu dnia przeobraża się w fabrykę „szwarcówek". ...„Mieszkańcy śpią wprost na ziemi, na resztkach watowanych palt i szczątków kołder, siadają i jedzą na deskach podłogi, a jedyny, oprócz garnków sprzęt domowy stanowi mały żelazny piecyk. Można sobie wyobrazić, jakie tam przedziwnie lepkie ściany i podłoga. Z trudem maszeruje po nich karaluch, a nieostrożna i rzadka mucha umiera długo, przylepiona do ściany, brzęcząc rozpaczliwie i napróżno! Tuż obok szklanych drzwi, wychodzących na podwórze, czernieje smołowcem wąski otwór korytarza, w którym znajduje się kilka odosobnionych ubikacyj dla nieprzyzwoitego użytku. Bliskie sąsiedztwo tego korytarza, mimo jednocegłowej ściany, powoduje dość nieprzyjemny zapach w izbie nawet wtedy, gdy w ciepłe dni letnie owe ubikacje są zabite gwoździami..."

W ciągu nocy liczni mieszkańcy śpią, czasem wraca zapóźniony pijak lub młoda lokatorka sprowadza gości. Ze świtem izba pustoszeje. Wówczas obejmują rządy najstarsi i najmłodsi, którzy z wieczorem tracą wszelkie prawo do głosu. Pozostają oni w domu, ponieważ nie potrafią już albo jeszcze zarobkować na mieście. W ciągu dnia zabierają się do pracy; wypełniają różnokolorowe gilzy tytoniem, a warsztatem jest znowu ta sama podłoga. Codziennie rano jeden z dorosłych członków rodziny zabiera wyprodukowane papierosy i kolportuje je wśród amatorów barwnych gilz i produkcji „własnej roboty". Wraz z temi papierosami, zwanemi popularnie „szwarcówkami" kolportuje wszystkie choroby, jakim ulegali i ulegają mieszkańcy tej straszliwej izby.

Amatorzy czekoladowych gilz i papierosów „swojej roboty" myją codziennie zęby i płóczą gardła, ale bez wahania biorą te „szwarcówki" do ust...

Jest to największe niebezpieczeństwo dla palacza „szwarcówek" i jego najbliższych.

A. D. W.

Doroczna wystawa w szkole gospodarczej

ZOFJA CZERNY-BIERNATOWA

WYSTAWA szkolna stanowi uwieńczenie całorocznej pracy nauczycielek i uczennic. Wymaga ona głębokiego i dojrzałego namysłu i dlatego nauczycielka już na długi czas naprzód wybiega myślą ku terminowi wystawy szkolnej, aby istotnie dała ona obraz całokształtu pracy i wysiłków. Doświadczenie gromadzone z roku na rok, doskonalenie metod nauczania, pogłębienie problemu racjonalnych metod pracy gospodarczej, nie mogą pozostać bez wpływu na formę urządzenia wystawy gospodarczej. Formy te muszą się odnowić i zracjonalizować, tak jak odnowiło się i zracjonalizowało samo nauczanie gospodarstwa.

W czasach, gdy szkołę gospodarczą pojmowano głównie jako miejsce, gdzie uczennice miały nauczyć się dobrze gotować, wystawa szkoły gospodarczej nie różniła się zasadniczo od bufetu. Wystawiano przekąski, wyroby cukiernicze, czasem konserwy, goście byli częstowani wyrobami uczennic i — jakże często! — pozwalali sobie na niewczesne żarciki, nie licujące z powagą uczelni, wychowującej młodzież dorastającą do jej obowiązków życiowych.

W miarę jak szkoła gospodarcza rozszerzała i pogłębiała ramy swej działalności, do wystawy — bufetu dołączano zeszyty uczennic z przepisami i kalkulacjami, a także różne tablice i wykresy, ilustrujące zasady higjeny odżywiania.

Z biegiem czasu zwrócono także uwagę na takie dziedziny pracy gospodarczej, jak cerowanie i łatanie, porządki i czyszczenie plam, i im także wyznaczono miejsce na dorocznej wystawie szkolnej. Wszystko to jednak nie zmienia faktu, że wystawa nie dawała obrazu istoty rzeczy, t. j. możliwie najracjonalniejszej techniki wykonania, do której dąży szkoła, ulepszenia sposobu odżywiania szerokich mas ludności i tak udoskonalonych metod nauczania, aby ono przyniosło maximum korzyści dla ukształtowania charakteru i rozwoju umysłowego uczennicy. A jednak właśnie ta racjonalizacja i uproszczenie technik pracy, poprawa sposobów odżywiania i rozwój charakteru młodzieży, nie zaś smakowitość tortów i ciastek stanowi główny cel i główną wartość szkoły gospodarczej.

Ciekawe ulepszenie wystawy gospodarczej stanowią pokazy wprowadzone poraz pierwszy na wystawie gospodarczej Związku Pań Domu ubiegłej wiosny. Miały one na celu nauczenie właściwego sposobu wykonania różnych czynności z zakresu sprzątania, odplamiania, gotowania. Demonstracje metod nauczania miały na celu pokazy, urządzone na Międzynarodowej Wystawie Nauczania Gospodarstwa w Rzymie w r. 1927. Państwowe Seminarjum Gospodarcze w Krakowie, biorąc pod uwagę oba dążenia, nauczanie sposobów i demonstrację metod nauczania, spróbowało w czerwcu 1932 r. poraz pierwszy nadać szkolnej wystawie gospodarczej jeszcze nieco inną formę.

A. Już oddawna ogólna metodyka nauczania wskazywała, że niezbędnym warunkiem prawidłowego nauczania jest:

a) stopniowanie trudności,
b) związek logiczny między poszczególnemi punktami programu i takie ich uszeregowanie, by każda nowa wiadomość była dalszym ciągiem poprzedniej i wstępem do następnej, a co za tem idzie
c) konieczna jest logiczna klasyfikacja i podział na grupy materjału nauczania.

Wystawy szkół ogólno-kształcących ujmują sprawę z tego właśnie punktu widzenia. Widzimy więc np. że cała jedna część wystawy szkoły powszechnej zgrupowana jest wokoło jednego ośrodka zainteresowania (np. ogień, las, jesień, wierzenia religijne ludów słowiańskich i t. d.) i wszystkie prace uczniów, rozłożone na wystawie, związane są z tym tematem. Innym razem widzimy cały cykl metodyczny, zmierzający do wyrobienia w uczniu jasnego pojęcia, czem jest ułamek i jak na jego wielkość wpływa zwiększenie licznika, a jak mianownika.

Krok już tylko dzieli nas od przeniesienia tego na grunt szkoły gospodarczej. Nie było to możliwe, dopóki gospodarstwo domowe, a w szczególności umiejętność gotowania była chaotycznym zbiorem empirycznych przepisów, z których jeden podawał, że żółtka mają być ucierane z masłem, a drugi, że stopione masło ma być wlewane do żółtek, jak gdyby to nie było wszystko jedno. Dziś jednak całość umiejętności gotowania została już ujęta w tok metodyczny, w którym potrawy pokrewne zostały połączone w grupy, te zaś podporządkowane grupom jeszcze szerszym, a wśród grup ustalona kolejność według stopnia złożoności, a co za tem idzie — stopnia trudności.



Z wystawy gospodarczej Seminarjum w Krakowie.

Z wystawy gospodarczej Seminarjum w Krakowie.

Skoro więc chaos ogromnej mnogości przepisów został już uporządkowany, możliwe jest zastosowanie na wystawach działu gotowania tych środków pokazowych, które były już dawno stosowane w innych działach szkolnictwa.

B. Jak wiadomo, wybór tej, a nie innej metody nauczania pociąga za sobą następstwa, wyciskające nietylko głębokie piętno na formie lekcji, ale musi z konieczności pociągnąć daleko idące zmiany w podziale godzin, urządzeniu pomieszczeń gospodarczych szkolnych, formie pisania przepisów i kalkulacji, składzie posiłków przygotowywanych w szkole. Jakiż np. cel miałoby zaprowadzenie w szkole urządzenia do tak niesłusznie zwanego „gotowania jednostkowego", jeśli nauczycielka będzie uczyła według najstarszej metody bez uwzględniania demonstracji i przerabiania przez uczennice demonstrowanych potraw? Jakiż cel ma obszerne szczegółowe opisywanie sposobu wykonania każdej potrawy, jeśli w nauczaniu, zgodnie z nowoczesnemi metodami, uwzględniono podział potraw na grupy, tak że każdy przepis opiera się na wspólnej podstawie?

Wystawa szkoły gospodarczej winna zatem:

1. *Uwzględniać w równej mierze wszystkie działy nauczania w szkole,* t. j. gotowanie, szycie wraz z cerowaniem i łataniem, pranie i prasowanie, porządki, pielęgnowanie niemowląt.
2. *Wykazać ścisły związek między nauczaniem przedmiotów teoretycznych i praktycznych,* a zatem np. wystawa z dziedziny gotowania powinna być uzupełniona wykresami, przedstawiającemi wartość kaloryczną, białkową i mineralną wystawionych potraw, racjonalne zestawienia posiłków, doświadczenia wykonane w pracowni chemicznej, a wyjaśniające zjawiska, zachodzące przy gotowaniu.
3. *Wykazać konsekwentny związek między urządzeniem szkolnem i metodą pracy, tokiem metodycznym nauczania, formą przepisów i sposobem wykonywania potraw.*
4. *Przedstawić całokształt tego, czego nauczyły się w ciągu roku wszystkie uczennice.* Uczennice nie powinny pośpiesznie przed samą wystawą i właśnie z jej powodu uczyć się nowych rzeczy, których poprzednio w ciągu roku nie wykonywały. Wystawa ma być obrazem ich postępów i umiejętności, nie mogą więc uczennice przy jej przygotowywaniu grać tylko roli pomocniczej i być narzędziem, służącem do realizowania umiejętności nauczycielki.

Powyższe postulaty, odnoszące się do gotowania w punktach 3 i 4, zastosowałam na wystawie pracy uczennic I kursu Seminarjum Gospodarczego w r. 1932. Pracom tym oddano do dyspozycji całą salę.

Wzdłuż jednej strony i środkowej części sali ustawione były nakryte stoły z wykończonemi potrawami. Strona prawa była urządzona tak, jak seminaryjna kuchnia szkolna, wraz ze stołem do pracy, kuchenką gazową, wózkiem ruchomym. Przy stole tym oraz przy piecu gazowym zestawiono kilka działów przerobionego materjału, rozbitych na szczegółowe fragmenty pracy. Ma to na celu zaznajomienie publiczności z racjonalnem urządzeniem kuchni i najnowszemi technikami pracy, które są stosowane w szkole.

Przyjmując kierunek zwiedzenia wystawy, przypuśćmy od ręki lewej do prawej, pokaz zaczęto od wystawienia rzeczy najprostszych, od których rozpoczęłyśmy pracę na początku roku szkolnego. Były to potrawy z jarzyn gotowanych w wodzie, sałaty witaminowe i półwitaminowe, kompoty gotowane i witaminowe.

Za niemi uwzględniono rozklejanie mąki i jej zastosowanie w kuchni od technik najprostszych, t. j. podprawiania mąką ziemniaczaną zup i kisieli, podprawiania zup śmietaną i mąką i t. d. Następnie przedstawiono potrawy z kasz rozklejanych i ciasto kluskowe gotowane w wodzie.

Z wystawy gospodarczej Seminarjum w Krakowie

Ponieważ ciasto kluskowe ugotowane i ostudzone wygląda nieestetycznie na półmisku, wszystkie rodzaje ciasta gotowanego, przerobionego w klasie przedstawiono w stanie suchym. Ma to i tę dobrą stronę, że ten dział przygotować można na kilka dni naprzód, a wiadomo, że łazanki drobne, makaron, uszka są potrawami, wymagającemi więcej czasu do dobrego wykonania.

Jest to już praca, składająca się z całego szeregu elementów, bardziej złożona od technik[1] podprawiania mąką. Etapy tej pracy przedstawiono dla dania całokształtu poprawnych, racjonalnych czynności przy zarabianiu, wałkowaniu, krajaniu, zlepianiu ciasta.

Na stolnicy ustawionej na stole leży mąka przesiana i usypana; w mące zrobiono wgłębienie, do którego wbito jajo. Obok leży ciasto źle wyrobione z grudami mąki i ciasto dobrze wyrobione, jego wygląd na przekroju. Następną czynnością w tym toku jest wałkowanie — przedstawione więc jest ciasto wywałkowane przygotowane do krajania klusek według sposobu umożliwiającego najszybsze krajanie. Dalej znajduje się ciasto przygotowane do ręcznego i mechanicznego zlepiania pierogów. Wzdłuż stolnic na talerzykach ułożono wszystkie odmiany klusek i pierogów suszonych otrzymanych z danego ciasta.

W ten sposób przedstawiono całkowity obraz pracy z wielkiego działu ciast kluskowych, w całości przerobionych na kursie I Seminarjum Gospodarczego.

Wyrabianie ciasta naleśnikowego i smażenie naleśników, mięso siekane i uproszczony sposób kształtowania sznycli były również przedstawione w szczegółowych fragmentach, częścią przy stole do pracy, częścią przy piecu kuchennym (smażenie i ułożenie materjałów do pracy przy naleśnikach).

Oprócz takiego toku metodycznego opracowanego dla kilku działów programu, wszystkie inne przedstawiono już w końcowem stadjum pracy, t. j. po przyrządzeniu ułożone i przybrane na półmisku. Wspominam o tem dla uniknięcia nieporozumienia; gdybyśmy bowiem chcieli wszystkie przerobione w ciągu roku grupy potraw przedstawić ze wszystkiemi elementami pracy, zajęlibyśmy zbyt wiele miejsca, a widza zmęczylibyśmy monotonją.

Na wystawie gospodarczej każda wystawiona technika kucharska musi być opatrzona odnośnym przepisem, przytwierdzonym do ściany nad stołem wystawowym lub ustawionym przy danej potrawie. Na kartonikach jednakowych wymiarów, oprócz przepisu (na 5 osób) powinna być przedstawiona wartość pieniężna i kaloryczna danej potrawy oraz tej porcji, która znajduje się na półmisku.

Nauczycielka winna tak obmyślić i opracować całość wystawy swego przedmiotu, aby wszystkie najważniejsze punkty programu szkolnego zostały równomiernie uwzględnione, a całość była urozmaicona, nienużąca i nieprzeładowana szczegółami. Da się to łatwo osiągnąć, gdyż w programie równorzędnie przychodzi kolej na mięsa i wyroby cukiernicze.

Jaki pożytek może przynieść opracowana w ten sposób wystawa? Że wystawa stanowi dla szkoły skuteczny środek propagandowy, to rzecz powszechnie wiadoma i nie będziemy się dłużej zatrzymywali nad tą sprawą. Zwrócimy natomiast uwagę na to, że wystawa, dająca obraz toku nauczania w danej szkole i jej dążenia do racjonalnych metod pracy, ma dla zwiedzającego nauczycielstwa i publiczności zupełnie inną wartość, niż stół zastawiony ciastkami i przekąskami.

Główną jednak korzyść z racjonalnie obmyślonej wystawy mają w tym wypadku uczennice. Daje to im sposobność dokładnego przeglądu całokształtu pracy całego roku szkolnego, stanowi przytem systematyczne powtórzenie przerobionego materjału bez żadnych luk i przeoczeń. Przed oczami uczennicy raz jeszcze przesuwa się cały metodyczny łańcuch pracy i teraz, gdy już ona lepiej rozumie związek między poszczególnemi jego ogniwami, ogniwa te, wypracowane raz jeszcze przez nią i rozłożone na stole, kojarzą się w strukturę mocną i całkowitą, dają pełny obraz danej umiejętności gospodarczej. Uczennica teraz widzi i ocenia, czego nauczyła się w ciągu całego roku, przypomina sobie i utrwala drobne szczegóły, które uszły jej pamięci, a to wszystko napełnia ją otuchą i chęcią do dalszej pracy.

Jeśli uczennicami temi są seminarzystki, których przeznaczeniem w przyszłości będzie nauczanie, wystawa taka przynosi im tem większą korzyść. Przynosi im ona pogłębienie zasad metodyki nauczania danej specjalności zawodowej, a także umiejętność plastycznego wyobrażenia pewnych zasad i pojęć metodycznych.

Na zakończenie pozwolimy sobie powtórzyć raz jeszcze, że wszystkie wymienione tu korzyści wystawa przyniesie uczennicom tylko wtedy, jeśli rola ich w jej urządzeniu będzie czynną. W przeciwnym razie, jeśli uczennice będą poruszającemi się manekinami, a do całej sprawy zostanie wprowadzony czynnik nadmiernej i chorobliwej emulacji, wystawa może uczennicom przynieść tylko szkodę.

Dla nauczycielki stanowi wielki wysiłek. Obmyślenie planu i taki rozdział tematów pomiędzy grupy uczennic, aby każdą z nich jednakowo obarczyć pracą, poprawa zestawień produktów do każdego tematu, przedstawionych przez poszczególne grupy uczennic, rozdział pieniędzy i sprawdzenie kupna, załatwionego przez nie, przypilnowanie i obserwacja wykonania, wymagają od nauczycielek wiele przytomności umysłu. Również estetyczne przybranie stołu i wszystkie inne akcesorja wymagają od niej osobistego wglądu.

Wzamian za te trudy nauczycielka niewątpliwie odnosi wielką korzyść z takiego dorocznego pełnego przeglądu pracy. Spostrzega wtedy łatwo braki i niedociągnięcia, a dyskusja z przybywającymi na wystawę dopomaga do wyjaśnienia niejednej spornej kwestji. Zadowolenie z takiego rozwiązania sprawy wystawy musi, oczywiście, być zupełnie inne, niż wtedy, gdy cały wysiłek nauczycielki i uczennic zmierza tylko do tego, aby poczęstować gości kanapkami i tortem.

LIŚCIE ŻÓŁKNĄ.

Żółknięcie liści u roślin doniczkowych wymaga zbadania bryły ziemi i stanu zdrowotnego korzenia; w tym celu wyjmujemy bryłę z doniczki, czyniąc to tak ostrożnie, aby ani bryła, ani korzenie nie zostały naruszone przy wyjmowaniu, a osadzone w doniczce nieprawidłowo.

Najczęstszym powodem żółknięcia i opadania liści jest wadliwe polewanie. Jeżeli po wyjęciu z doniczki bryła ziemi okaże się nadmiernie wilgotna, wydaje przykry kwaśny odór, a po bliższem zbadaniu daje się zauważyć czernienie korzeni; przesadzenie, niezależnie od pory roku, uważać należy za wskazane.

Gdyby korzenie pomimo nadmiernego przesycenia bryły wodą okazały się jeszcze zdrowe, wystarczy wsadzenie rośliny do doniczki, obfite polanie wodą o temperaturze 50° C, ponowne (natychmiastowe) ostrożne wyjęcie i pozostawienie odkrytej (bez doniczki) na przeciąg mniej więcej 24 godzin. Pod wpływem dopływu powietrza odkryta bryła obeschnie, a niedomaganie zostanie usunięte pod warunkiem dalszej prawidłowej pielęgnacji. Po zastosowaniu powyższej kuracji trzeba trzymać roślinę pewien czas w ciepłym pokoju, polewając ją bardzo umiarkowanie. Powrót do zdrowia poznamy po świeżym wyglądzie. Zaawansowane przekwaszenie ziemi powoduje, jak to już wspomniałam, gnicie korzenia i wymaga nietylko natychmiastowego przesadzenia, ale i przycięcia korzeni powyżej zaatakowanych punktów i posypania ran sproszkowanym węglem drzewnym.

Jeżeli zbadanie bryły wykaże zasuszenie ziemi przy prawidłowym (zdrowym) stanie korzeni, trzeba osadzić natychmiast bryłę w doniczce, skropić roślinę i wstawić ją na dwie godziny do wody o temperaturze ciała. Odpowiednią temperaturę wody poznamy po zanurzeniu w niej ręki. Jeżeli zetknięcie ciała z wodą przechodzi bez wrażenia, temperatura jest prawidłowa.

Zdarza się jednak, że bryła ziemi wykazuje stan wskazanej wilgotności, prawidłowe, zdrowe i silne ukorzenienie, a pomimo to liście żółkną i opadają. Wówczas źródła niedomagania należy szukać w braku pożywienia, w wyczerpaniu ziemi, co tłumaczy się albo wybitnie silnym rozwojem rośliny, a tem samem intensywnem spożytkowaniem pokarmu zawartego w ziemi, lub też użyciem przy przesadzaniu wiosennem czy jesiennem ziemi nieodpowiedniej dla danej rośliny albo wyjałowionej.

W okresie wiosenno-letnim (od marca do sierpnia włącznie) można zapobiec ogłodzeniu roślin przez natychmiastowe przesadzenie do ziemi odpowiedniej dla danego gatunku. Jesienią i w zimie trzeba zasilać umiarkowanie nawozami pomocniczemi (sztucznemi) albo krowieńcem.

Zasilanie zimowe można stosować tylko tam, gdzie wchodzą w grę rośliny wegetujące w pokojach ogrzewanych; te, które zimują w stanie półsnu, w ubikacjach chłodnych i zacienionych, muszą czekać cierpliwie do wiosny, aby zaspokoić głód spowodowany nieumiejętną pielęgnacją.

Żółknięcie i opadanie liści bywa też nieraz wynikiem: nieodpowiedniej temperatury; skąpego dopływu światła; przeciągów wywoływanych przy wietrzeniu mieszkania; nieostrożnego wietrzenia w czasie mrozów, wreszcie zgubnego wpływu centralnego ogrzewania, które tak często bywa powodem niedomagania, a nawet całkowitego zaniku roślin.

Rośliny doniczkowe, wegetujące w pokojach ogrzewanych radjatorami, muszą być zraszane systematycznie dwa do trzech razy dziennie. Do zraszania używa się wody o temperaturze wyższej o 2—3 stopnie od temperatury pokoju, rozpylając ją zapomocą rozpylacza mgławicowego, który można używać bez obawy o zniszczenie sprzętów i dywanów.

Wanda Dobrzańska.

WYNIK KONKURSU ZA NAJLEPSZĄ ROBOTĘ RĘCZNĄ Z WŁÓCZEK „TRÓJKĄT W KOLE".

KOMUNIKAT JURY.

Nagrody pieniężne otrzymały JWPanie:

I. H. i B. Seeligerówny, Łódź i Nagrodę Honorową	zł.	300.—
J. Librowska, Warszawa	„	200.—
W. Staniszkisowa, Warszawa	„	100.—
St. Melknerowa, Kraków	„	100.—
J. Bielska, Lwów	„	100.—
H. Cohn, Gdańsk	„	50.—
L. Fränkel, Bielsko	„	50.—
J. Jankowska, Krotoszyn	„	50.—
G. Wrotnowska, Osiek-Dwór	„	25.—
Świadoszczowa, Warszawa	„	25.—
	zł.	1.000.—

Nagrody pocieszenia otrzymały JWPanie:
E. Bederowa, Warszawa
Z. Grajewska, Warszawa
Mandukówna, Warszawa
Straszkiewiczowa, Sosnowiec
Wachtlowa, Kraków
Z. Dębicka, Warszawa
Dobrzyńska, Warszawa
A. Frenklowa, Warszawa
B. Kanclówna, Białystok
St. Lisiecka, Kraków
Łodyńska, Warszawa
J. Olszewska, Śrem
E. Pohla, Bielsko
T. Rückhardt, Krotoszyn
Strauss, Lwów
M. Bielska, Warszawa
Bujalska, Zakopane
E. Nowakówna, Kraków
W. Robeznichs, Krotoszyn
I. Weber, Bielsko.

Zł. 100 poza konkursem za najbardziej oryginalną robotę otrzymała JWPani Wiesława Włodek, Tarnów.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA MARZEC

Wobec powszechnej dziś konieczności wprowadzania oszczędności we wszystkich działach gospodarstwa domowego, a więc i w odżywianiu, opracowano jadłospisy w ten sposób, by wykazać możliwości oszczędzania przez zastępowanie droższych produktów tańszemi, a wymagających dużego nakładu pracy — łatwiejszemi. Jako zasadę przyjąć należy, że takie oszczędzanie powinno odbywać się bez uszczerbku dla organizmów, a nawet o ile to możliwe bez wielkich zmian w zwykłym jadłospisie rodziny.

Dania zaznaczone literami *a*, *b* są zasadniczo zastępującemi się, w śniadaniach jednak przy konieczności forsownego odżywiania powinny być stosowane razem. To znaczy — zupy i kasze mleczne jako pierwsze danie, a kawa (lub herbata) z pieczywem jako drugie.

Jadłospis I mięsny.

I śniadanie.
a) Kompot gorący, niezbyt słodki ze śliwek suszonych, jabłek lub rabarbaru. Ciastka z płatków owsianych (1).
b) Kawa mleczna. Chleb lub grzanki. Masło. Ser owczy lub twarog.

II śniadanie lub podwieczorek.
Herbata. Krajanki chleba z masłem. Miód. Jabłko surowe lub pieczone.

Obiad.
Zupa pomidorowa czysta z paluszkami z kruchego ciasta.
a) Befsztyki z polędwicy. Purée z ziemniaków. Brukselka.
b) Pieczeń cielęca. Dodatki jak wyżej.
Rabarbar w galaretce.

Wieczerza.
Kwaśne mleko. Pierożki z mięsa (mięso ze smaku). Herbata. Chleb. Masło.

Jadłospis II mięsny.
(oszczędniejszy).

I śniadanie.
a) Żur z ziemniakami. Chleb. Masło.
b) Kawa zbożowa mleczna. Chleb. Masło. Twaróg.

II śniadanie lub podwieczorek.
Herbata z mlekiem. Krajanki chleba ze skwarkami.
Kilka śliwek suszonych namoczonych.

Obiad.
Zupa pomidorowa czysta z lanemi kluskami.
a) Befsztyki mielone (2). Tłuczone ziemniaki. Kapusta włoska (ugotowana na smaku na zupę) z masłem i bułeczką.
b) Cielęce zraziki. Dodatki jak wyżej.
Kisiel żórawinowy.

Wieczerza.
Kwaśne mleko. Kluski kładzione. Herbata. Chleb. Masło.

Jadłospis III postny.

I śniadanie.
Lane kluseczki lub płatki owsiane na mleku.
b) Kawa mleczna. Chleb Graham lub grzanki. Masło. Twaróg ze szczypiorkiem.

II śniadanie lub podwieczorek.
a) Herbata. Pieczywo z masłem. Grzanki z marmeladą.
b) Kompot gorący. Grzanki. Piernik.

Obiad.
Zupa grzybowa ze śmietaną i pulpety z kaszki mannej.
a) Sandacz smażony z ziemniakami. Kapusta kwaszona.
b) Sandacz duszony w jarzynach. Kluski krajane.
Kompot z krajanych pomarańcz.

Wieczerza.
Galaretka z ryby *). Sałatka z jarzyn. Sos czerwony (5).
Herbata. Pieczywo. Masło.

Jadłospis IV postny.
(oszczędniejszy)

I śniadanie.
Płatki owsiane na mleku.
b) Kawa zbożowa mleczna. Chleb. Masło. Twaróg.

II śniadanie lub podwieczorek.
Herbata. Krajanki z chleba pytlowego z przecieranką fasolową (3).

Obiad.
Krupnik grzybowy na kaszy perłowej.
a) Sielawy smażone. Ziemniaki. Kapusta kwaszona.
b) Dorsz duszony w jarzynach (4). Kluski krajane.
Kompot ze śliwek suszonych.

Wieczerza.
a) Sałata z ryby z jarzynami.
Herbata. Chleb. Masło.

*) Na galaretę przeznaczamy kilka kawałków sandacza i łeb. Na sałatkę użyć można jarzyn ze smaku.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Ciastka z płatków owsianych*).

*) proporcja na parę razy, gdyż nie można robić z mniejszej ilości niż dając 1 jajko.

15 dkg masła
10 dkg cukru
1 jajko
40 dkg płatków owsianych grubszych
Olejek migdałowy.

Utrzeć masło z cukrem i jajkiem bardzo dokładnie; dodać krople migdałowe i lekko wymieszać z płatkami owsianemi. Kłaść łyżką na opłatki lub na papier posmarowany tłuszczem i piec w niezbyt gorącym piecu.

Ciastka z płatków owsianych (drugi sposób).

5 dkg masła
1 jajko
7 dkg cukru pudru
3 dkg mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 cytryna
25 dkg płatków owsianych grubszych.

Wykonanie jak wyżej.

(2) Befsztyki mielone t. zw. niemieckie.

75 dkg mięsa wołowego (I-a krzyżowa, miękka zrazowa lub inna część niezbyt tłusta i żylasta)
8 dkg masła (lub 3 dkg świeżej frytury i 5 dkg masła)
2 duże cebule.

Conajmniej na dwie godziny przed obiadem mielemy mięso na maszynce i doskonale wyrabiamy. Pozostawiamy mięso na misce przez pół godziny i formujemy okrągłe befsztyki, maczając ręce w wodzie. Pokrajaną cebulę smażymy osobno i dodajemy do befsztyków przed samem podaniem. Befsztyki smażymy na bardzo gorącym tłuszczu, soląc z każdej strony po zrumienieniu. Jeżeli smażymy na fryturze, to po usmażeniu na każdy befsztyk kładziemy po kawałku masła.

(3) Przecieranka z fasoli*).

*) proporcja na parę razy.

50 dkg fasoli
10 dkg słoniny lub masła
1 jabłko
2 cebule
Majeranek. Sól do smaku.

Gotujemy namoczoną fasolę. Przesmażamy na tłuszczu cebulę i jabłko. Przepuszczamy przez maszynkę i przecieramy przez gęste sito. Solimy do smaku, dodając cokolwiek majeranku dla zapachu. Doskonałe do smarowania chleba.

(4) Dorsz duszony w jarzynach.

1 duża cebula
2 marchwie średniej wielkości
2 pietruszki
1/4 główki włoskiej kapusty
75 dkg dorsza
5 dkg masła
3 dkg mąki.

Dorsza bez ości i bez skóry skrapiamy cytryną. Jarzyny krajemy w paski. Kapustę szatkujemy i parzymy. Wrzucamy wszystko na rozgrzane masło i lekko zrumieniamy; podlewamy wodą i dusimy pod przykryciem przez ¼ godziny.

Wkładamy kawałki dorsza do rondla, przekładając jarzynami. Solimy, pieprzymy i dusimy pod przykryciem przez ½ godziny na wolnym ogniu lub w piecyku. Przed samem podaniem podprawiamy mąką. Podajemy z kluskami krajanemi.

(5) Czerwony sos.

1/2 szklanki pomidorowej musztardy
2 łyżki oliwy
1/2 szklanki soku z żórawin
Cytryna, sól, cukier do smaku.

Ucieramy musztardę z oliwą, dodając oliwę potrochu; dodajemy sok wygotowany z żórawin z jak najmniejszym dodatkiem wody. Dodajemy soli, cukru i cytryny do smaku. Podajemy do zimnego mięsa, sałatek. Bardzo pożyteczny, o ile ktoś nie znosi jaj lub octu. Jeżeli nie posiadamy musztardy, to należy rozgotować 1 jabłko, 1 cebulę wraz z 10 dkg marmelady pomidorowej; przetrzeć, ostudzić i postępować jak wyżej. W tym wypadku trudniej dobrać smak i trzeba dodawać zwykłej musztardy.

Marja Kapuścińska.

Ryba w muszelkach.

1/2 kg szczupaka, sandacza lub dorsza
parmezan lub krajowy
ser szwajcarski
bułka tarta.

Sos beszamelowy.

4 dkg masła
4 dkg mąki
1 żółtko
1/2 dkg cukru
sok z cytryny
1/4 szklanki śmietany, tyle, by sos był gęsty.

Sos: w rondelku rozpuścić masło, wsypać mąkę, rozetrzeć dobrze, by nie było grudek, mieszając na ogniu rozprowadzać potrochu mlekiem; gdy sos zgęstnieje, zdjąć z ognia, dodać śmietany (można bez śmietany), żółtko, sok z cytryny i wymieszać dobrze.

Ugotowaną rybę pokroić w grubą kostkę, ułożyć na muszelkach wysmarowanych masłem, pokryć sosem, posypać serem i bułką, wstawić do gorącego pieca, by sos przyrumienił się lekko. Zamiast muszelek można użyć naczynia ogniotrwałego lub prodige'u. W ten sposób można też zapiec rybę w całości, kładąc ją grzbietem do góry.

Śledzie marynowane w śmietanie.

6 śledzi
1/4 l. śmietany
1 łyżka musztardy
5 dkg korniszonów
3 dkg utartej cebuli
2 łyżki oliwy
3 mleczka śledziowe
2 żółtka ugotowane na twardo
1 łyżka octu lub soku z cytryny
pieprz.

Sos: mleczka rozetrzeć dokładnie z żółtkami i oliwą, włożyć resztkę dodatków i wymieszać. Korniszony drobno posiekać.

Śledzie moczyć przez 24—36 godzin, obrać ze skóry i ości, każdą połówkę zwinąć w rulon, układać w słoju, polewając sosem zrobionym uprzednio. Po trzech dniach są dobre do użycia.

Paszteciki ze śledzi.

6 śledzi
1 szklanka mleka
Masło lub smalec do smażenia.

Ciasto.

2 jajka
1½ łyżki oliwy
2 łyżki śmietany lub
4 łyżki mleka
Mąki tyle, by ciasto było tak gęste jak śmietana.

Żółtka utrzeć z oliwą, wsypać mąkę, rozrobić śmietaną lub mlekiem i wymieszać lekko z ubitą pianą. Wymoczone śledzie obrać ze skórki i ości, każdą połówkę zwinąć mocno w rulon, przekroić wpoprzek, tarzać w mące, następnie w cieście i smażyć tak jak pączki.

Podawać z sosem pomidorowym, chrzanem, cytryną. Z sześciu śledzi wyjdzie 24 paszteciki. Paszteciki będą delikatniejsze, o ile śledzie po wymoczeniu i obraniu zalać na trzy godziny mlekiem.

Julja Czechowska.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO.

za czas od marca 1931 do grudnia 1932.

Trudności finansowe ostatnich lat i niemożność wpłacania regularnego składki członkowskiej spowodowały wycofanie się kilku osób z grona członków Instytutu. Przystąpienie kilku osób nowych daje razem listę następującą: 1 udział dożywotni (1000 zł.), — 12 udziałów rzeczywistych (500 zł. ze składką roczną 50 zł.), 50 udziałów popierających (100 zł. ze składką roczną 10 zł.).

Administracja. Poprzednie pomieszczenie Instytutu na Willowej, daleko od śródmieścia, wykazało duże niedogodności. Dlatego też, skoro tylko nadarzyła się okazja podnajęcia części lokalu Związku Pań Domu przy ul. Nowy Świat 9, przeniesiono się tam, przeprowadziwszy

wprzód remont, kosztem około 1½ tysiąca zł. Jakkolwiek wydatek ten był wielkim dla Instytutu ciężarem, jednak zysk z powodu zmiany miejsca pomieszczenia na dogodniejsze wydatek ten opłacił. Udało się też zredukować koszty administracyjne Instytutu przez dobór osób, które potrafiły łączyć i naprzemian wypełniać zajęcia biurowe i laboratoryjne. Dzięki temu pozycja na koszty administracyjne w r. 1932 jest prawie równa tej z roku 1931, chociaż mieści w sobie prawie pełne koszty remontu. Pracę około przeprowadzenia remontu wykonała całkowicie uczynna p. Jadwiga Kołakowska.

Cechowanie. Zainteresowanie firm sprawą cechowania i związanej z tem racjonalnej propagandy wzrosło znacznie. W roku obecnym mamy dwa razy tyle przedmiotów do cechowania, aniżeli w roku ubiegłym, nie mówiąc o zgłoszeniach o przedłużenie cechy. Dzięki temu pozycja dochodowa z wpisowego i cechowania, pomimo zmniejszenia kosztu samej cechy, wzrosła.

Uchwałą ostatniego Zebrania Zarządu wyłączono sprawę opinjowania i polecania książek z dziedziny gospodarstwa domowego z rygorów cechowania, jako zbyt krępującej i postanowiono opinjować i polecać książki bez względu na ich zgłaszanie przez wydawców.

Normalizacja. Jak wiadomo, normalizacja pracuje nad wytworzeniem typów, t. zw. praktycznych sprzętu gospodarskiego, które poza wygodą dla konsumenta, stanowią wielkie ułatwienie dla produkcji. Wytwórca — dzięki ujednostajnieniu typów — może zmniejszyć koszt produkcji, a zarazem na terenie międzynarodowym zadowalać wymagania rynku zbytu.

Pracę tę powierzono Instytutowi z ramienia Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu. Dotychczasowe prace wykonane w Instytucie dotyczyły pomiarów garnka wysokiego aluminjowego, stopnia nagrzewania się rozmaitych jego uszu i t. p. Prawie już gotowe w szczegółach, są opracowane w Instytucie t. zw. łyżki miarowe, których zadaniem jest wprowadzenie przy nabieraniu produktów kuchennych ilości dokładnie znanych, które osiągamy przy pomocy strychowania, przyczem dla każdego z produktów posługujemy się odpowiednikami tych łyżek w ciężarze. Oszczędza to ważenia, a pozwala na dokładne obliczenie kosztu każdej potrawy. Inicjatywę do tej pracy dała Instytutowi p. Mandukowa, Przewodnicząca Związku Pań Domu. W roku ubiegłym Instytut pobierał od Komitetu Normalizacyjnego zasiłek, który ze względu na trudności finansowe Komitetu w tym roku cofnięto. Sprawa pracy normalizacyjnej w Instytucie wywołuje duże zainteresowanie wytwórców, jak to miało miejsce na wystawach, w których Instytut brał udział. Na polu tem jest jeszcze ogrom pracy do wykonania, gdyż cała normalizacja sprzętu gospodarskiego jest jeszcze do opracowania.

Doświadczalnia. Oprócz badań nad przedmiotami przedstawionemi do cechowania wprowadzono w doświadczalni pracę nad podawaniem przepisów dla zmiękczania wody do prania. Skutkiem twardości wody, spowodowanej obecnością w niej rozmaitych węglanów, duża ilość mydła i sody zużywa się na zmiękczenie wody, czyli strącenie tych węglanów, zanim mydło zacznie spełniać swoją rolę właściwą emulgowania tłuszczu z tkaniny. Sprawa ta jest bardzo ważna, szczególnie dla wsi, gdzie często ma się do czynienia z wodą twardą. Po przysłaniu próbki wody w ilości 1 litra Instytut przeprowadza analizę za opłatą 5 zł. i posyła przepis na zmiękczanie danej wody.

Przeprowadzono także w doświadczalni Instytutu pomiary porównawcze nad utrzymaniem temperatury w dogrzewaczu, termosie i maselnicy-chłodnicy, jako przygotowawcze do wykładu „O przechowywaniu potraw w cieple i zimnie" pod kierunkiem p. Jadwigi Romanowej.

Odżywianie. Do sprawy tej Instytut przywiązuje dużą wagę. W zrozumieniu, że skład obiadu musi być uzależniony od składu reszty posiłków w ciągu dnia, Instytut rozpoczął podawanie w piśmie *Pani Domu* racjonalnych jadłospisów całodziennych. Podstawy prac Instytutu w dziedzinie odżywiania, projekty, jak również współpraca szeregu wybitnych osobistości z zakresu higjeny i dietetyki, zostały omówione w Nr. 6-ym u. r.

Propaganda. Wydano drukiem „Postanowienia" i „Zgłoszenia" Instytutu dla użytku wytwórców, Spis rzeczy cechowanych, ulotki propagandowe Instytutu, ulotki o zmiękczaniu wody.

W latach ostatnich Instytut brał udział w Wystawach Oddziałów Zw. Pań Domu we Lwowie, w Radomiu, Poznaniu, Warszawie i Sosnowcu; ponadto Instytut bierze udział w Wystawie Ruchomej Prób i Wzorów Przemysłu Krajowego w różnych miastach Polski i brał udział w wystawie przemysłowej w Warszawie p. t.: „Na usługach Pani Domu". W związku z tem zaproszono Instytut do opracowania artykułu w katalogu wystawy „O roli Instytutu Gosp. Domowego wobec przemysłu". Ponadto przygotowywano w Instytucie materjały do artykułów, które pojawiły się w „Kurjerze Warszawskim" i „Gazecie Handlowej". Do działu propagandy zaliczyć też można wykład wygłoszony w roku ubiegłym w Polskiem Radjo, p. t. „Zadania Instytutu Gospodarstwa Domowego".

Nauczanie. Za inicjatywą p. Karczewskiej podjęto myśl zorganizowania stałego cyklu wykładów z dziedziny nauki gospodarstwa domowego.

Wykłady te odbywają się w każdy 3 piątek miesiąca, przeważnie w lokalu przy ul. Nowy Świat 9.

W listopadzie roku 1931 zorganizował Instytut kurs Przetwórstwa dla tych osób, które chciałyby wykorzystać przetwórstwo dla celów handlowych.

Od kwietnia 1931 r. Instytut opracowuje sprawy gospodarstwa domowego dla pisma spółdzielczego „Spólnota", które rozchodzi się głównie w środowisku robotniczem. Opracowano dotąd następujące tematy:

Czy słusznie pogardzamy pracą w gospodarstwie domowem.
Co należy wiedzieć o odżywianiu człowieka.
Rozkład czasu przy pracy.
Walka z muchami.
Gotowanie warzyw.
Przetwory owocowe.
Przygotowanie odzieży zimowej.
Kiszonki.
Przetwory z mleka.
Schludność przy pracy.
Ziemniaki.
Co należy wiedzieć o kaszach?
Jak urządzić święta?
Zabawki choinkowe.

Zadanie nauczania spełnia Instytut w znacznej mierze przez wypowiadanie się i współpracę z organem swoim, którym jest pismo „*Pani Domu*". Wzrastająca liczba prenumeratorek i coraz większe zainteresowanie, jakie budzi to pismo, jest dowodem jak bardzo dobrze spełnia ono swoje zadanie.

Wydawnictwa Instytutu. Broszura inż. Kączkowskiego „Racjonalne podstawy prania domowego", polecona przez Min. W. R. i O. P. i przez Min. Rolnictwa do wszelkich szkół jako podręcznik.

Tablice pomocnicze do nauki gospodarstwa domowego, opracowane przez p. M. Karczewską, doskonałe do użytku wszelkiego rodzaju kursów gospodarstwa domowego, streszczające zasady odżywiania i techniki kuchennej, słusznie zwane przez gospodynie „książką na ścianie".

W projekcie wydanie drukiem prawie wykończonej już broszury inż. Henneberga: „W sprawie ogrzewnictwa domowego", omawiającej wszystkie rodzaje ogrzewnictwa oraz metody posługiwania się niemi.

Dużą pracę włożył Instytut w zestawienie uwag krytycznych odnośnie do broszur, które doń przysłano, artykułów luźnych, tematów do pogadanek i t. p. Pośredniczył też Instytut przy wskazywaniu prelegentek dla środowisk, z których się doń w tym celu zwracano.

Zadaniem Instytutu jest dostosowanie zdobyczy nauki do życia codziennego, a jego siłą jest praca zbiorowa, oparta o ludzi fachowych, z którymi Instytut pozostaje w ścisłym kontakcie.

Janina Huberowa
Przewodnicząca Instytutu.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PROGRAM ZJAZDU DELEGATEK

Zarząd Główny Związku Pań Domu podaje do wiadomości wszystkim Oddziałom Z. P. D., że doroczny Ogólny Zjazd Delegatek wszystkich Oddziałów odbędzie się w Warszawie w dniach 21, 22 i 23 marca r. b. z następującym porządkiem obrad.

Pierwszy dzień obrad dnia 21 marca

Przed południem: Msza św.; otwarcie Zjazdu; wybór Prezydjum Zjazdu; sprawozdanie Zarządu Głównego z działalności Centrali i Oddziałów; sprawozdanie rachunkowe; sprawozdanie Komisji Rewizyjnej; budżet i program prac na następny rok; odczytanie nadesłanych wniosków.

Po południu: referat przewodniczącej p. Izy Mandukowej, p. t. „W jakim kierunku powinny być prowadzone prace w Oddziałach"; dyskusja; projekt ujednostajnienia korespondencji w Odddziałach; zaznajomienie się z organizacją Oddziału Warszawskiego: biurowość, bibljoteka, wzorownia. Wspólna herbatka w Oddziele Warszawskim.

Drugi dzień obrad dnia 22 marca

Przed południem: wybory uzupełniające do Zarządu Głównego i Komisji Rewizyjnej; regulamin Wydziału Sióstr Gospodarskich; regulamin nagradzania pracownic domowych; regulamin normujący współpracę Z. P. D. z Instytutem Gospodarstwa Domowego; uchwały Zjazdu; zamknięcie Zjazdu i wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu w 1934 roku. Wspólny obiad.

Po południu: udział delegatek w pokazie konkursu sprawności z zakresu czynności gospodarskich, zorganizowanym przez Radę Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet; sprawozdanie p. Marji Karczewskiej; projekt rozbudowy szkolnictwa gospodarczego u nas; pokaz konkursu sprawności; a) gotowanie: makaron z serem; b) porządki: czyszczenie sztućców; pokaz najnowszych wydawnictw gospodarskich.

Trzeci dzień obrad dnia 23 marca

Przed południem: konferencja publiczna, dostępna dla wszystkich, poświęcona sprawie zaopatrzenia w dobre mleko rodziny w mieście. Przewidziane referaty: p. Irena Lipska — „Produkcja higjenicznego mleka", p. Marja Morzkowska — „Wartość odżywcza mleka", p. Marja Kapuścińska — „Nasze żądania jako konsumentek"; dyskusja, pokazy zafałszowań mleka i przetworów; pokaz sprzętów racjonalnych do mleka, używanych w gospodarstwie domowem.

Po południu: zwiedzanie wzorowych punktów sprzedaży mleka.

Tak się przedstawia w głównych zarysach program Zjazdu. W Zjeździe wezmą udział delegatki 28 Oddziałów Związku w liczbie kilkudziesięciu osób. Obrady formalne w sprawach Związku odbywać się będą w lokalu Oddziału Warszawskiego, zaś konferencja w sprawie mleka w jednej z wielkich sal odczytowych, o czem zostaną podane szczegółowe wiadomości w prasie codziennej. *I. M.*

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Częstochowie liczy 117 członkiń. Walczy z trudnościami finansowemi. Przeszkodą w rozwoju jest brak własnego lokalu w centrum miasta.

Oddział w Garbowie zawiadamia, że przewodnicząca p. Ewa Piekarska ustąpiła z Zarządu. Na jej miejsce wybrana została p. Marja Nowakowska.

Adres Oddziału brzmi obecnie: Cukrownia Garbów, ziemia lubelska, p. Marja Nowakowska.

Oddział w Kaliszu zawiadamia o zmianie adresu. Obecnie: Kalisz, Aleja Józefiny Nr. 15, p. Zbyszewska.

Oddział w Kutnie urządził własne stoisko na kiermaszu spożywczym, organizowanym przez kutnowskie Koło Ziemianek 16 i 17 grudnia 1932 r. Demonstrowano szereg przyrządów nowoczesnych stosowanych w gospodarstwie domowem. Zainteresowanie zwiedzającej publiczności było bardzo duże.

Obecny zmieniony adres Oddziału jest następujący: Kutno, ul. Narutowicza 8, p. Helena Berkowiczowa.

Oddział we Lwowie. Dnia 20 stycznia b. r. odbyło się pierwsze Zwyczajne Ogólne Zebranie Oddziału przy licznym udziale członkiń. Przewodnicząca p. Bartlowa przedstawiła całokształt pracy w Oddziele za okres 14 miesięczny (od poprzedniego ogólnego zebrania) oraz program działalności na przyszłość. Mimo trudne warunki finansowe potrafił nasz oddział zrealizować cały szereg zamierzeń na różnych polach.

Od Nowego Roku Oddział mieści się w nowym lokalu przy ul. Chorążczyzny 29. Jako większy od poprzedniego i oddany wyłącznie na cele Związku, lokal ten umożliwił rozszerzenie działalności w nowych kierunkach. Została więc otwarta poradnia krawiecka pod fachowem kierownictwem, w której członkinie Związku mogą zasięgać bezpłatnie porad z dziedziny krawiectwa. Coraz większem zainteresowaniem cieszy się też stała wystawa wzorów nowoczesnych udogodnień gospodarstwa domowego.

Z końcem stycznia członkinie Związku zwiedziły Lwowski Oddział Małopolskiego Związku Mleczarskiego, dla

zaznajomienia się z nowoczesnemi urządzeniami w zakresie gospodarki mlecznej. Z początkiem zaś lutego zwiedzono Zakłady cukiernicze firmy L. Zalewski, gdzie członkinie miały możność przyjrzenia się, jak powstają różne piękne wyroby kunsztu cukierniczego.

W dniach 7 i 8 lutego urządzono dwudniowy kurs wykwintnych sosów i przystawek gorących przy współudziale 25 uczestniczek.

Oddział w Toruniu. Dn. 7 listopada 1932 r. odbył się wykład p. Ankiewiczowej, kierowniczki Oddziału kobiecego Polskiego Radja na temat: „Estetyka życia codziennego". Wykład odbył się w przepełnionej publicznością sali we dworze Artusa. Po wykładzie odbyła się herbatka towarzyska.

Dn. 19 listopada 1932 r. urządzono na zebraniu pokaz pieczenia i lukrowania pierników.

Oddział w Warszawie. Dnia 3 lutego b. r. odbyło się doroczne ogólne Zebranie. Na przewodniczącą zebrania wybrano redaktorkę „Pani Domu" p. Marję Romanową, na sekretarkę zebrania p. Ludwikę Bormannową, do Komisji Wyborczej panie: Zofję Czerwińską, Hannę Gorzeńską i Janinę Kiwerską.

Zarząd i Wydziały przedstawiły sprawozdanie z działalności za rok 1932.

W listopadzie roku sprawozdawczego Związek przeniósł się do własnego lokalu przy Nowym Świecie 9.

Wobec rozwoju działalności i wzrostu liczby członkiń zreorganizowano i powiększono biuro. Ogromna frekwencja na miesięcznych zebraniach Związku spowodowała konieczność zmiany sali posiedzeń na większą; w tym celu wynajęto na stałe na miesięczne zebrania salę w C. T. R. ul. Kopernika 30.

Zebrań członkowskich odbyło się 8, na których wygłoszono następujące referaty:

p. Irena Szumlakowska — Jak układać plan pracy w domu.

p. inż. Henneberg — O paleniu w piecach.

„ Szoberowa — Wychowawcze znaczenie pracy w warsztatach domowych.

p. Kozłowska — Kilka obrazków z życia pani domu w Ameryce.

p. Bockowa — O szkle wyrobu krajowego.

„ Witaczkówna — O polskim jedwabiu.

„ mecenas Wolski — Ubezpieczenie społeczne.

„ Karczewska — Spiżarnia w jesieni.

„ Hummlowa — Praca Holenderskiego Związku Pań Domu.

p. inż. Kycia — Zasady oświetlenia mieszkań.

Pogadanki praktyczne były następujące:

p. Chmieleńska — Jak sprzątać.

„ Dobrzańska — Jak zostawić mieszkanie przed wyjazdem na lato.

p. Ulanicka — O czyszczeniu i sprzątaniu podłogi i dywanów.

p. dr. Iwanowska — O skórze i jej pielęgnacji.

„ E. Kiewnarska — O jarzynach wiosennych.

„ E. Kiewnarska — O przygotowaniu maku do strucli i trwałych pasztetów.

Ponadto odbyły się pokazy praktyczne i były demonstrowane liczne wypróbowane przyrządy z zakresu gospodarstwa domowego.

Wielkim sukcesem Związku było zorganizowanie wystawy dydaktycznej p. n. „Pokaz Gospodarstwa Domowego". Liczba zwiedzających dosięgła prawie 11.000 osób. Urządzenie Pokazu Gospodarstwa Domowego miało na celu pobudzenie pań domu w kierunku ulepszenia swych gospodarstw, a przemysłowców i kupców do wytwarzania i sprzedawania racjonalnych sprzętów użytku domowego, których liczne modele, opracowane przez Wydział Mieszkań i Urządzeń Z. P. D., mogli na wystawie oglądać.

Poza tem Związek w osobach delegatek p. Mandukowej i p. Chmieleńskiej wszedł do Komisji Organizacyjnej Wystawy „Tani dom własny", gdzie wystawiono stoisko sprzętów i plan małych mieszkań (gospodarstw bez służącej).

Do wydawnictw Związku przybyły w roku sprawozdawczym dwie książki: p. Izy Mandukowej „Rachunki Pani Domu" i p. M. Ulanickiej „Normujmy sposoby pracy domowej". Wydawnictwa te zarówno z poprzedniemi zostały zalecone przez Kuratorjum Okręgu Warszawskiego słuchaczkom kursów dla instruktorek gospodarstwa domowego.

Związek w osobie p. Izy Mandukowej wszedł do Komisji Programowej Szkół Zawodowych, a także do Rady Opiekuńczej Państw. Seminarjum Nauczycielek Gospodarstwa Domowego.

Zarząd współpracował również z Radą Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet.

Przedstawicielka Związku należy do Zarządu Polskiej Ligi Nabiałowej.

Na skutek prośby Związku Kupiectwa Polskiego o opinję w sprawie godzin handlu artykułami spożywczemi Zarząd przeprowadził ankietę w tej sprawie pomiędzy członkiniami i zrzeszeniami kobiecemi.

Sprawozdania poszczególnych Wydziałów dały możność zorjentowania się w rozwoju wewnętrznej działalności tychże.

Wydział Kursów przeszkolił 431 słuchaczek; na 17 pokazach było uczestniczek 1122. Wydział zorganizował również — poza pokazami gospodarstwa domowego — pokazy robót ręcznych, odbywające się w każdy poniedziałek w lokalu Związku.

Wydział Bibljoteki i Czytelni posiada 162 skatalogowanych książek i broszur.

Wydział Dochodów Niestałych urządził w salonach Rady Miejskiej dwie zabawy, które z roku na rok cieszą się coraz większą frekwencją i mają ustaloną opinję miłych zabaw towarzyskich.

Wydział Klubowy w każdy czwartek gości około 80 osób z pośród członkiń Związku, ich rodzin i znajomych.

Wydział Mieszkań i Urządzeń przygotował materjał i zajął się stroną techniczną przy urządzaniu Pokazu Gospodarstwa Domowego. Wynikiem tych prac jest stała wystawa - wzorownia, mieszcząca się w kilku pokojach. Wydział uzyskał zgodę Rady Budowlanej na stosowanie kilku najważniejszych dezyderatów Związku Pań Domu przy zatwierdzaniu planów.

W wyniku prac Wydziału Mieszkań i Urządzeń zorganizowano Poradnię, udzielającą wskazówek ze wszystkich dziedzin gospodarstwa domowego.

Ogólna liczba Wydziałów Oddziału Warszawskiego Z. P. D. dosięgła liczby 14, bowiem do istniejących już poza wyżej wymienioną Poradnią przybyły Wydział Dziecka i Wydział Sióstr Gospodarskich.

Po zakończeniu sprawozdań przystąpiono do wyboru członkiń Zarządu i 10 delegatek na mający odbyć się w marcu Ogólny Zjazd Delegatek ze wszystkich Oddziałów Z. P. D.

P. Iza Mandukowa na skutek przepracowania przy

kierownictwie Zarządu Głównego i Zarządu Oddziału Warszawskiego zrezygnowała ze stanowiska przewodniczącej Oddziału Warszawskiego. W imieniu Zarządu gorące podziękowanie za jej pełną oddania pracę złożyła p. Chmieleńska.

Nowe wybory ustaliły następujący skład Zarządu:

Przewodnicząca — p. Irena Szumlakowska.

2 vice-przewodn. — p. Lutostańska Halina i p. Chmieleńska Marja.

Skarbniczka — p. Melanja Zaleska.

Sekretarka — p. Zofja Osmólska.

Członkinie Zarządu — p. Antonina Jawidzykowa i Alina Czajkowska.

P. Iza Mandukowa zgłosiła wniosek w sprawie unormowania godzin pracy i posiłków w miastach.

Na gorący apel p. Zofji Zaleskiej do zebranych członkiń o pomoc dla bezrobotnych mieszkańców baraków zarządzono zbiórkę i stworzono przy Związku stałą sekcję niesienia pomocy nędzy barakowej.

Następne zebranie członkowskie odbędzie się w dniu 3 marca; p. mecenas Żyliński wygłosi odczyt p. t. „Umowy przedślubne".

Oddział w Wilnie zorganizował szereg sekcji: gospodarczą i porad prawnych, higjeniczną, stroju i robót ręcznych, urządzeń wnętrza. Największą działalność przejawiła sekcja gospodarcza i porad prawnych. Inne sekcje miały minimalną frekwencję.

Zebrania odbywały się raz na miesiąc. Od 15.XI.31 do 1.XII.32 wygłoszono następujące odczyty i pogadanki: „Jak należy organizować się gospodarczo". „Współczesne mieszkanie", „Najważniejsze zagadnienia chwili obecnej", „Znaczenie pożywienia roślinnego dla zdrowia", „O roślinach leczniczych", „Zdobnictwo kwiatowe ogrodów i balkonów", „Hodowla roślin doniczkowych", „Hodowla roślin leczniczych". „Zaopatrzenie domu w świeży owoc i warzywa" i „O porządkach i czystości". Odczyty te i pogadanki były wygłoszone przez profesorów Uniwersytetu Stefana Batorego lub przez członkinie Z. P. D. Zebrania urozmaicono pokazami z dziedziny urządzeń gospodarczych, robót ręcznych lub przemysłu domowego (kilimkarstwo i t. p.). Oprócz członkiń na zebraniach bywali goście za opłatą 50 gr. od osoby.

Na przeszkodzie większemu rozwojowi Związku stoją: brak lokalu i niesystematyczne wpłacanie składek przez członkinie.

W dniu 15.XII.1932 dokonano wyborów uzupełniających do Zarządu. Przewodnicząca p. Aleksandrowiczowa złożyła rezygnację, na miejsce jej została wybrana p. Łubiakowska. Ustąpiły również z Zarządu panie C. Dąbrowska i Brzostowska. Wybrano panie M. Dąbrowską, Siedlecką, Legiejko i Sylwanowiczową.

MARCOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

2-go, godz. 15,35: p. Marja Ankiewiczowa — Dostosowanie odzieży do warunków pracy.

9-go, godz. 15,35: p. Janina Strzelecka — Demokratyczność kobiet.

16-go, godz. 15,35: red. Irena Jabłowska — Kluby kobiece jako ogniska myślowe.

23-go, godz. 15,35: p. Janina Ginett-Wojnarowiczowa— Balkony—letnie mieszkania.

30-go, godz. 15,35: p. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

ZE SZKOLNICTWA GOSPODARCZEGO.

Na początku lutego odbyło się posiedzenie Sekcji Gospodarstwa Domowego i Usług przy Komisji Oświaty Zawodowej, będącej organem doradczym ministra W. R. i O. P. w sprawach, związanych z kształceniem zawodowem. Na konferencję zaproszone zostały przedstawicielki stowarzyszeń i instytucyj, zajmujących się sprawami organizacji i nauczania gospodarstwa domowego (Naczelna Rada Gospodarczego Wykształcenia Kobiet, Instytut Gospodarstwa Domowego, Związek Pań Domu), dla wyrażenia swych wniosków i uwag na temat opracowanego w ministerstwie projektu ustroju szkół gospodarstwa domowego i usług.

Projekt ten, opracowany bardzo ciekawie i wyczerpująco, przewiduje szkoły gospodarcze stopnia niższego (dokształcające), stopnia gimnazjalnego oraz licealne, wychodząc z zasadniczego stanowiska — przeszkolenia jak najszerszych rzesz kobiecych w gospodarstwie domowem, dla użytku własnego, tworzenie odpowiednich szkół przygotowania fachowego kobiety do różnych zawodów, związanych z gospodarstwem domowem — otwierając w ten sposób nowe tereny pracy zawodowej dla kobiet.

Projekt ustroju szkolnictwa gospodarczego wraz ze szczegółowym programem poszczególnych szkół i projektem sieci rozbudowy szkolnictwa gospodarczego da dopiero całokształt szkolnictwa gospodarczego, jednak już sam ustrój wskazuje, jaką wagę ministerstwo przywiązuje do wykształcenia gospodarczego, co należy powitać z wielką radością i uznaniem.

I. Sz.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik „Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie I. Szumlakowskiej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

3080. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*